

VIKTOR E. FRANKL

Voința de sens

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



TREI

VIKTOR E. FRANKL

Voința de sens

**Fundamente și aplicații
ale logoterapiei**

Traducere din engleză de
Dana Mareș

**PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI**



TREI

EDITORI**Silviu Dragomir****Vasile Dem. Zamfirescu****DIRECTOR EDITORIAL****Magdalena Mărculescu****REDACTOR****Victor Popescu****COPERTA:****FABER STUDIO (MAGDA RADU)****DIRECTOR PRODUCȚIE****Cristian Claudiu Coban****DTP****Mihaela Gavriloiu****CORECTURĂ****Irina Mușătoiu****Dușa Udrea-Boborel****Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României****FRANKL, VIKTOR EMIL****Voința de sens: fundamente și
aplicații ale logoterapiei / Viktor
E. Frankl; trad. din engleză de Dana
Mareș. – București: Editura Trei, 2018****ISBN 978-606-40-0397-3****I. Mareș, Dana (trad.)****376.36****ISBN 978-606-40-0397-3****Titlul original: The Will to Meaning:
Foundations and Applications of
Logotherapy. Expanded edition
Autor: Viktor E. Frankl****Copyright © 1969, 1988 by Viktor E. Frankl****All rights reserved including the right of
reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with
Plume, an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House
LLC.****Figurile 1, 2, 3, 4, și 7 din „The Task of Educa-
tion in an Age of Meaninglessness,” de Viktor
E. Frankl, in Sidney S. Letter, ed., New Pros-
pects for the Small Liberal Arts College (New
York: Teachers College Press, 1968), folosite
cu permisiunea Teachers College Press.****Copyright © Editura Trei, 2018
pentru prezenta ediție****O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București****Tel.: +4 021 300 60 90;****Fax: +4 0372 25 20 20****e-mail: comenzi@edituratrei.ro****www.edituratrei.ro**

In memoria lui Gordon W. Allport

CUPRINS

Prefață9

Introducere: Situația psihoterapiei și poziția logoterapiei..... 13

PRIMA PARTE

Fundamentele logoterapiei 25

Implicațiile metaclinice ale psihoterapiei 27

Autotranscenderea ca fenomen uman 44

Ce se înțelege prin „sens“? 63

PARTEA A DOUA

Aplicații ale logoterapiei 95

Vidul existențial: o provocare pentru psihiatrie 97

Tehnicile logoterapeutice 114

Îndrumarea spiritual-medicală 131

Concluzie: Dimensiuni ale sensului157
Postfață: Deguruizarea logoterapiei.....173
Note186



PREFAȚĂ

Această carte este rezultatul unei serii de prelegeri pe care am fost invitat să le susțin în perioada semestrului de vară al anului 1996, la Perkins School of Theology, din cadrul Southern Methodist University din Dallas, Texas. Sarcina deosebită care mi s-a încredințat la vremea respectivă a fost aceea de a explica sistemul ce caracterizează logoterapia. Deși au existat diverși autori care au arătat adesea că logoterapia, spre deosebire de alte școli de psihiatrie existențială, a dezvoltat o tehnică psihoterapeutică specifică, abia dacă s-a observat faptul că ea este, de asemenea, ultima abordare psihoterapeutică teoretizată într-un mod sistematic.¹

Pentru că se ocupă de *fundamentele* sistemului, capitolele acestei cărți prezintă ipotezele de bază și canoanele aflate la baza logoterapiei. Acestea formează un lanț de interconectări, astfel încât logoterapia se bazează pe următoarele trei concepte: (1) libertatea voinței; (2) voința de sens; și (3) sensul vieții.

(1) Libertatea voinței implică problema determinism versus pandeterminism. (2) Voința de sens este discutată ca fiind distinctă de conceptele de voință de

putere și voință de plăcere, așa cum sunt ele prezentate în psihologia adleriană și respectiv în cea freudiană. Desigur, termenul de *voință de putere* a fost introdus de Nietzsche mai degrabă decât de Adler, iar termenul de *voință de plăcere* — care reprezintă „principiul plăcerii” al lui Freud — este forjat de mine, și nu de către Freud. Mai mult, principiul plăcerii ar trebui văzut în lumina unui concept mai larg, principiul homeostaziei.² În timp ce criticăm ambele concepții, va trebui să explicităm teoria motivațională a logoterapiei. (3) Sensul vieții se referă la chestiunea relativism versus subiectivism.

Aplicațiile logoterapiei discutate în această carte sunt și ele împărțite în trei categorii. În primul rând, logoterapia se poate aplica în tratamentul nevrozelor noogene; în al doilea rând, logoterapia reprezintă un tratament în cazul nevrozelor psihogene, care sunt nevrozele în sensul convențional al cuvântului; iar în al treilea rând, logoterapia se folosește ca tratament pentru nevrozele somatogene sau, mai larg, pentru bolile somatogene în general. După cum vedem, toate dimensiunile ființei umane sunt reflectate în această împărțire a disciplinelor.

În capitolul introductiv al acestei cărți, logoterapia este pusă în paralel cu alte școli de psihoterapie și, în mod specific, cu terapia existențială. Ultimul capitol se ocupă cu dialogul dintre logoterapie și teologie.

Am încercat să includ în această carte ultimele progrese ale logoterapiei în ceea ce privește atât formularea cadrelor teoretice, cât și a materialului ce servește ca ilustrare. Totuși, încercarea de a oferi un tablou complet al întregului sistem mă obligă să includ niște materiale care au fost utilizate în cărțile mele anterioare.³

Ceea ce eu numesc *vid existențial* constituie o provocare pentru psihiatria de astăzi. Tot mai mulți pacienți se plâng de un sentiment de gol și de lipsă de

sens, care mi se pare că derivă din două lucruri. Spre deosebire de animal, instinctele omului nu-i spun *ce trebuie* să facă. Iar, spre deosebire de timpurile vechi, tradițiile nu-i mai spun *ce ar fi bine* să facă. Adesea, el nu mai știe nici măcar ce își dorește de fapt să facă. În schimb, fie dorește să facă ceea ce fac ceilalți oameni (conformism), fie face ce doresc ceilalți să facă el (totalitarism).

Sper să transmit în mod convingător cititorului meu convingerea că, în ciuda destrămării tradițiilor, viața păstrează un sens pentru fiecare individ în parte, pentru noi toți și, chiar mai mult, ea ne conservă literalmente acest sens până la ultima noastră suflare. Iar psihoterapeutul îi poate arăta pacientului său că viața nu încetează niciodată să aibă un sens. Cu siguranță el nu îi poate indica pacientului *care* este acest sens, dar îi poate foarte bine arăta că *există* sens și că viața îl conservă pentru el: că ea rămâne semnificativă, în orice condiții. Așa cum ne învață logoterapia, chiar și cele mai tragice și negative aspecte ale vieții, cum ar fi suferința inevitabilă, se pot preschimba în împliniri umane prin atitudinea pe care omul o adoptă în ceea ce privește încercarea prin care trece. Spre deosebire de cele mai multe școli de gândire existențială, logoterapia nu este pesimistă în niciun fel; dar ea este realistă în confruntarea triadei tragice a existenței umane: durere, moarte și vină. Logoterapia poate fi numită în mod just optimistă, pentru că ea arată pacientului cum să transforme disperarea în triumf.

În vremuri cum sunt ale noastre, în care tradițiile sunt în declin, psihoterapia trebuie să vadă ca sarcină a sa principală echiparea omului cu abilitatea de a găsi un sens pentru viața lui. Într-o eră în care *cele zece porunci* par să-și fi pierdut validitatea necondiționată pentru mulți oameni, omul trebuie să învețe să asculte

cele zece mii de porunci implicate în cele zece mii de situații care compun viața lui. În această privință, sper ca cititorul să afle că logoterapia îi răspunde nevoilor din prezent.

Viktor E. Frankl, medic și doctor în științe
Viena, Austria

INTRODUCERE

SITUAȚIA PSIHOTERAPIEI ȘI POZIȚIA LOGOTERAPIEI

Situația psihoterapiei din prezent este caracterizată de apariția psihiatriei existențiale. În fapt, se poate vorbi despre inocularea existențialismului în psihiatrie ca despre o tendință contemporană majoră. Însă, atunci când vorbim despre existențialism, trebuie să nu uităm că există tot atâtea forme de existențialism câți existențialiști există. Mai mult, nu numai că fiecare existențialist și-a format propria versiune de filosofie, ci, de asemenea, fiecare dintre aceștia folosește aparatul terminologic în mod diferit față de felul în care o fac ceilalți. De exemplu, termeni cum ar fi „existență” sau „*Dasein*” au sensuri diferite în scrierile lui Jaspers, respectiv ale lui Heidegger.

Cu toate acestea, autorii din domeniul psihiatriei existențiale au ceva în comun — un numitor comun. Este vorba despre sintagma atât de des utilizată de

acești autori — și mult prea des utilizată greșit de ei: „faptul-de-a-fi-în-lume“ (*being in the world*). S-ar putea crea impresia că mulți dintre acești autori cred că este suficient, pentru a fi acreditat ca existențialist veritabil, să utilizezi cât mai des sintagma „faptul-de-a-fi-în-lume“. Mă îndoiesc că acesta este un argument suficient pentru ca cineva să se poată numi existențialist, în special fiindcă, așa cum s-a putut demonstra cu ușurință, în cele mai multe cazuri conceptul lui Heidegger legat de „a-fi-în-lume“ este conceput greșit în direcția unui simplu subiectivism — ca și cum „lumea“ în care o ființă umană „este“ nu ar fi altceva decât o expresie de sine a însăși ființei umane. Îndrăznesc să critic această concepție greșită larg răspândită numai pentru că, din întâmplare, am avut odată oportunitatea să discut despre ea într-o convorbire particulară cu Martin Heidegger însuși și să aflu astfel că el era de acord cu mine.

Neînțelegerile din domeniul existențialismului pot fi înțelese cu ușurință. Terminologia este uneori ezoterică, ca să nu spunem mai mult. Cu aproximativ treizeci de ani în urmă, a trebuit să susțin o prelegere publică despre psihiatrie și existențialism la Viena. Am propus audienței mele două citate și le-am spus că unul era preluat din scrierile lui Heidegger, iar celălalt făcea parte dintr-o conversație pe care o avusesem cu un pacient diagnosticat cu schizofrenie și instituționalizat în Spitalul de Stat din Viena, din al cărui personal făceam parte la momentul respectiv. Apoi mi-am invitat audiența să decidă prin vot cărui autor îi aparținea fiecare citat. Mă credeți sau nu, majoritatea covârșitoare a crezut să pasajul citat din Heidegger era ceea ce rostise pacientul schizofrenic și viceversa. Nu trebuie să tragem concluzii pripite totuși, în urma rezultatului acestui experiment. El nu pledează sub nicio formă împotriva

măreției lui Heidegger — și haideți să nu punem la îndoială importanța lui, recunoscută de mulți experți. Mai degrabă, el vorbește împotriva capacității limbajului de fiecare zi de a exprima gânduri și sentimente necunoscute până acum — fie ele idei revoluționare create de un mare filosof, fie sentimente ciudate trăite de un individ diagnosticat cu schizofrenie. Ceea ce îi unește pe aceștia este o criză a expresiei — ca să spun așa — și am arătat în alte părți că ceva analog este adevărat și pentru artistul modern (vezi cartea mea, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, New York, 1967, capitolul intitulat „Psychotherapy, Art and Religion”).

În ce privește poziția mea metodologică, pe care am numit-o „logoterapie”, și care face subiectul acestei cărți, cei mai mulți autori sunt de acord că ea se încadrează în categoria psihiatriei existențiale. De fapt, încă din anii '30 am introdus cuvântul *Existenzanalyse*, ca nume alternativ pentru logoterapie, pe care îl propusesem în ani '20. Mai târziu, când autorii americani au început să publice în domeniul logoterapiei, ei au introdus termenul de „analiză existențială” ca pe o traducere a termenului *Existenzanalyse*. Din păcate, alți autori au făcut la fel cu cuvântul *Daseinsanalyse* — un termen care, în anii '40, fusese selectat de către regretatul Ludwig Binswanger, marele psihiatru elvețian, pentru a denumi propriile sale învățături. De atunci, „analiza existențială” a devenit un cuvânt destul de ambiguu. Pentru a nu adăuga mai mult la confuzia care fusese deja stârnită de această stare a lucrurilor, am decis să mă abțin tot mai mult de la a utiliza termenul de „analiză existențială” în publicațiile mele în limba engleză. Adesea, vorbesc despre „logoterapie” chiar și într-un context unde nu este implicată terapia în sensul strict al cuvântului. Ceea ce numesc eu „îndrumare

spiritual-medicală“ (*medical ministry*), de exemplu, formează un aspect important al practicii logoterapiei, însă este indicat în mod precis în acele cazuri unde tratamentul efectiv este imposibil pentru că pacientul se confruntă cu o boală incurabilă. Și totuși, în cel mai larg sens posibil, logoterapia este tratament chiar și atunci — este un „tratament“ pentru atitudinea pacientului față de destinul său implacabil.

Logoterapia nu numai că a fost inclusă în domeniul psihiatriei existențiale, ea a fost și aclamată, în cadrul acestei sfere, ca fiind singura școală care a reușit să dezvolte ceea ce se poate numi în mod justificat o tehnică. Totuși, nu se poate spune că noi, logoterapeuți, supraestimăm importanța tehnicilor. S-a ajuns de mult timp la concluzia că ceea ce contează în terapie nu sunt tehnicile, ci mai degrabă relațiile umane dintre doctor și pacient sau relaționarea personală și existențială.

O abordare pur tehnică a psihoterapiei poate bloca efectul său terapeutic. Cu ceva timp în urmă, am fost invitat să țin o prelegere la o universitate americană, în fața unei echipe de psihiatri cărora le fusese încredințată sarcina de a avea grijă de persoanele evacuate în urma unui uragan. Nu numai că am acceptat această invitație, dar am și ales titlul „*Techniques and Dynamics of Survival*“, un titlu care i-a mulțumit în mod evident pe sponsorii prelegerii mele. Însă, atunci când am început această prelegere, le-am spus deschis că, atâta timp cât interpretăm de fapt sarcina noastră doar în termeni referitori la tehnici și dinamici, scăpăm din vedere ceea ce este mai important — și pierdem inimile celor cărora dorim să le oferim primul ajutor mental. Abordarea ființelor umane numai în termeni tehnici implică în mod necesar manipularea lor, iar abordarea acestora doar în termeni de dinamică implică reificarea lor, transformarea ființelor umane în simple lucruri. Și aceste ființe

umane simt și observă imediat calitatea manipulativă a abordării noastre și tendința de a le reifica. Aș spune că reificarea a devenit păcatul originar al psihoterapiei. Ființa umană este însă un non-lucru. Această *calitate de a fi un non-lucru (no-thingness)*, ceea ce nu e același lucru cu a fi nimic (*nothingness*), este lecția pe care o avem de învățat de la existențialism.

Când mi s-a cerut, cu ocazia altui turneu de conferințe, să mă adresez prizonierilor de la San Quentin, mi s-a transmis mai târziu că, într-un fel, a fost prima oară când aceștia s-au simțit cu adevărat înțeleși. Ce făcusem nu fusese ceva atât de extraordinar: Mă purtasem cu ei așa cum te porți cu niște ființe umane și nu îi confundasem cu niște mecanisme ce trebuiau reparate. Îi interpretasem așa cum se interpretaseră ei înșiși întotdeauna, ca să spunem așa, ca fiind liberi și responsabili. Nu le oferisem un mod ieftin de a scăpa de sentimentele de vină, prin conceperea lor ca victime ale proceselor de condiționare biologică, psihologică sau sociologică. Nici nu i-am luat ca pe niște pioni neajutorați pe câmpul de bătaie dintre Se, Eu și Supraeu. Nu le furnizasem un alibi. Vina nu le fusese luată. Nu o îndepărtasem prin explicație. Îi considerasem egali. Au învățat că este un privilegiu al omului să devină vinovat — și că ține de responsabilitatea umană faptul de a învinge vina.

Ce altceva am implementat eu când m-am adresat prizonierilor la San Quentin dacă nu fenomenologia în cel mai adevărat sens? În fapt, fenomenologia este o încercare de a descrie calea prin care omul se înțelege pe sine, în care el își interpretează propria existență, departe de tiparele preconcepute de interpretare și explicare, așa cum sunt ele alimentate de ipotezele psihodinamice sau socioeconomice. Prin adoptarea metodologiei fenomenologice, logoterapia, așa cum s-a exprimat odată Paul Polak¹, încearcă să exprime în

termeni științifici înțelegerea de sine nepărtinitoare a omului.

Îngăduiți-mi să reiau chestiunea tehnică versus întâlnire (relaționare). Psihoterapia este mai mult decât o simplă tehnică, în sensul că ea este o artă și merge dincolo de știința pură, pentru că presupune o anume înțelepciune. Însă nici chiar înțelepciunea nu este ultimul cuvânt. Într-un lagăr de concentrare, am văzut odată corpul unei femei care se sinucisese. Printre lucrurile ei personale, era o bucată de hârtie pe care ea scrisese cuvintele: „Mai puternic decât destinul este curajul care îl poartă”. În ciuda acestui moto, ea își luase viața. Înțelepciunea este inutilă dacă nu există o relaționare umană.

Nu demult, am primit un apel telefonic la trei dimineața, de la o doamnă care mi-a spus că este hotărâtă să se sinucidă, însă era curioasă să știe ce voi spune eu despre asta. Am replicat cu toate argumentele împotriva acestei decizii și pentru supraviețuire și am vorbit cu ea timp de treizeci de minute — până când mi-a promis în cele din urmă că nu își va lua viața, ci mai degrabă va veni să mă vadă la spital. Atunci când m-a vizitat însă, am aflat că niciunul dintre argumentele pe care i le oferisem nu au impresionat-o. Singurul motiv pentru care decisese să nu se sinucidă era faptul că, în loc să mă înfurii pentru că fusesem deranjat din somn în mijlocul nopții, o ascultasem cu răbdare și vorbisem cu ea o jumătate de oră, iar o lume — aflate ea atunci — în care acest lucru se poate întâmpla trebuie să fie o lume în care merită să trăiești.

În ce privește psihoterapia, este în primul rând meritul regretatului Ludwig Binswanger faptul că ființa umană a fost reinstalată și repusă în umanitatea ei. Și, tot mai mult, relația Eu-Tu poate fi privită ca aflându-se tocmai în miezul problemei. Și totuși, chiar și dincolo

de aceasta, se află o altă dimensiune care mai trebuie introdusă. Întâlnirea dintre Eu și Tu nu poate fi întregul adevăr, întreaga poveste. Calitatea în mod esențial transcendentă de sine a existenței umane îl redă pe om ca pe o *ființă ce țintește dincolo de sine*. Astfel, dacă Martin Buber, împreună cu Ferdinand Ebner, interpretează existența umană esențialmente în termenii dialogului dintre Eu și Tu, trebuie să recunoaștem că acest dialog se epuizează în sine dacă Eu și Tu nu se transcend pe sine pentru a ținti către un sens în afara lor înșiși.

În măsura în care psihoterapia — în loc să fie inginerie și tehnologie psihologică — este bazată pe întâlnire, ceea ce întâlnește fiecare nu este o altă monadă, ci o ființă umană: cele două persoane relaționează prin medierea logosului, adică a sensului ființei.

Prin plasarea accentului pe întâlnirea Eu-Tu, *Daseinsanalyse* a făcut ca partenerii unei astfel de întâlniri să se asculte cu adevărat unul pe celălalt și astfel să se elibereze de surditatea lor ontologică, s-ar putea spune. Mai trebuie însă să-i eliberăm de orbirea lor ontologică, mai trebuie deci să facem încă un pas, pentru ca sensul ființei să strălucească în continuare.

Acesta este pasul pe care l-a urmat logoterapia. Logoterapia merge dincolo de *Daseinsanalyse* sau (pentru a adopta traducerea făcută de Jordan M. Scher) ontoanaliză, prin aceea că ea nu se ocupă numai de *ontos* sau de ființă, dar și de logos, adică de sens. Aceasta ar putea foarte bine explica faptul că logoterapia este mai mult decât o simplă analiză; ea este, după cum o spune chiar numele ei, o terapie. Într-o convorbire privată, Ludwig Binswanger mi-a spus odată că el a simțit că, prin comparație cu ontoanaliza, logoterapia este mai activistă și chiar mai mult, că logoterapia ar putea servi, în cazul ontoanalizei, ca un supliment terapeutic.

Prin intermediul unei deliberate suprasimplificări, cineva ar putea defini logoterapia prin traducere literală, anume ca „vindecare prin sens” (Joseph B. Fabry).² Firește că nu trebuie să uităm faptul că logoterapia, departe de a fi un panaceu, este indicată în anumite cazuri și contraindicată în altele. După cum se va vedea în cea de-a doua secțiune a acestui volum, când ne vom ocupa de aplicațiile logoterapiei, ea se folosește în cazurile de nevroză, în primul rând. Aici devine vizibilă o altă distincție între logoterapie și ontoanaliză. Ne-am putea referi ca exemplu la contribuția lui Binswanger la psihiatrie în ceea ce privește o mai bună înțelegere a psihozei. Mai specific spus, este vorba despre o mai bună comprehensiune a modului particular și aparte al faptului-de-a-fi-în-lume caracteristic pentru un psihotic. În contrapondere față de ontoanaliză, logoterapia (s-ar putea spune) nu țintește la o mai bună înțelegere a psihozei, ci mai degrabă la un tratament mai scurt al nevrozei. Dar nu ar fi decât încă o suprasimplificare.

În acest context, merită să fie menționați acei autori care susțin că opera lui Binswanger se rezumă la o aplicare a conceptelor heideggeriene în psihiatrie, în timp ce logoterapia este rezultatul unei aplicări a conceptelor lui Max Scheler în psihoterapie.

Acum — după ce am vorbit despre Scheler și Heidegger și despre influența filosofilor acestora asupra logoterapiei — ce mai putem spune despre Freud și Adler? Le este logoterapia mai puțin îndatorată? Nici vorbă. De fapt, în primul paragraf al primei mele cărți, cititorul găsește o expresie a acestei îndatorări atunci când invoc imaginea metaforică a piticului care, stând pe umerii unui gigant, vede un pic mai departe decât gigantul însuși. Până la urmă, psihanaliza este și va rămâne pentru totdeauna fundația indispensabilă a oricărei psihoterapii, inclusiv a oricărei școli terapeutice

viitoare. Totuși, ea va împărtăși destinul unei fundații, care este acela că va deveni invizibilă pe măsură ce clădirea propriu-zisă se ridică deasupra ei.

Freud a fost un geniu prea mare ca să nu fie conștient de faptul că și-a limitat cercetarea la fundamente, la straturile profunde, la dimensiunile cele mai joase ale existenței umane. Într-o scrisoare către Ludwig Binswanger, el însuși spunea: „M-am limitat mereu la parterul și la subsolul edificiului“ numit om.³ În recenzia unei cărți⁴, Freud își exprima odată convingerea că reverența în fața unui mare maestru este un lucru bun, însă ea ar trebui depășită de reverența noastră în fața faptelor. Haideți să încercăm să reinterprețăm și să reevaluăm psihanaliza lui Freud în lumina acelor fapte care au ieșit în evidență după moartea acestuia.

O astfel de reinterpretare a psihanalizei deviază de la felul în care Freud își vedea teoria. Columb a crezut că a găsit o cale nouă spre India, când ceea ce descoperise era un continent nou. Există, de asemenea, o diferență între ceea ce credea Freud și ceea ce a dobândit el. Freud credea că omul ar putea fi explicat printr-o teorie mecanicistă și că psihicul acestuia ar putea fi vindecat prin mijloace strict tehnice. Însă ce a dobândit el a fost ceva diferit, ceva care este relevant și astăzi, cu condiția să reevaluăm acest ceva în lumina faptelor existențiale.

Potrivit unei declarații făcute cândva de Sigmund Freud, psihanaliza se bazează pe recunoașterea a două concepte, „refularea“, ca o cauză a nevrozei, și „transferul“, ca remediu al ei. Oricine crede în importanța acestor două concepte se poate privi pe sine și se poate numi, în mod justificat, „psihanalist“.

Refularea este contracarată de conștiința aflată în dezvoltare. Materialul refulat ar trebui redat conștiinței. Sau cum a spus Freud, unde a fost Se, acolo să se facă Eu. Eliberată de ideologia mecanicistă a secolului XIX și

văzută în lumina filosofiei existențialiste a secolului XX, s-ar putea spune că psihanaliza promovează înțelegerea de sine a omului.

În mod similar, conceptul de „transfer” poate fi rafinat și epurat. Psihologul adlerian Rudolf Dreikurs a atras atenția odată asupra calității manipulative inerente a conceptului freudian de „transfer”.⁵ Eliberat de calitatea sa manipulativă, transferul ar putea fi înțeles ca un vehicul al acestei întâlniri umane și personale care se bazează pe relația Eu-Tu. De fapt, dacă scopul psihoterapiei este înțelegerea de sine, ea trebuie să fie mediată de actul întâlnirii interpersonale. Cu alte cuvinte, declarația lui Freud, unde a fost Se, acolo să se facă Eu, ar putea fi lărgită: unde a fost Se, acolo să se facă Eu; *însă Eul poate să se facă Eu numai printr-un Tu*.

Cât despre acel material care căzuse pradă refulării, Freud credea că are o natură sexuală. De fapt, pe vremea sa, sexul era reprimat chiar și la nivel de masă. Acest fapt era o consecință a puritanismului, predominant în țările anglo-saxone. Nu ne mirăm atunci că tocmai acestea sunt țările care s-au dovedit a fi receptive în cea mai mare măsură la psihanaliză — și rezistente la acele școli de psihoterapie care au apărut după Freud.

A identifica psihanaliza cu psihologia sau psihiatria ar fi o greșeală la fel de mare ca aceea a identificării materialismului dialectic cu sociologia. Atât freudismul cât și marxismul sunt niște abordări specifice ale științelor, mai degrabă decât niște științe în sine. Cu siguranță, îndoctrinarea — atât în stilul vestic, cât și în cel estic — poate estompa diferența dintre ce este sectă și ce este știință.

Într-un fel, totuși, psihanaliza este de neînlocuit. Iar locul special rezervat lui Freud în ce privește istoria psihanalizei îmi amintește de o poveste care se spune la cea mai venerabilă sinagogă din lume (datând din Evul

Mediu), anume la Vechea Sinagogă Nouă din Praga. Când ghidul de acolo îți prezintă interiorul, îți spune că locul ocupat odată de faimosul rabin Loew Ben Bezalel nu a fost niciodată preluat de vreunul dintre urmașii lui; un alt loc a fost amenajat pentru aceștia, pentru că rabinul Loew nu ar putea niciodată să fie înlocuit, nimeni nu îl poate egala. Vreme de secole nimeni nu a avut permisiunea să se așeze pe scaunul său. Scaunul lui Freud ar trebui, de asemenea, păstrat gol.

PRIMA PARTE

FUNDAMENTELE LOGOTERAPIEI

IMPLICAȚIILE METACLINICE ALE PSIHOTERAPIEI

Implicațiile metaclinice ale psihoterapiei se referă în principal la concepția acesteia despre om și la filosofia ei despre viață. Nu există psihoterapie care să nu aibă la bază o teorie despre om și o filosofie de viață. În mod voit sau nu, psihoterapia este bazată pe acestea. În această privință, psihoterapia nu face excepție. Paul Schilder a numit psihanaliza un *Weltanschauung* și numai recent F. Gordon Pleune a spus că „practicianul psihanalist este mai întâi de toate un moralist” și că el „influențează oamenii în ce privește conduita lor morală și etică.”¹

Astfel, dilema nu constă în a stabili dacă psihoterapia este sau nu bazată pe un *Weltanschauung*, ci dacă acest *Weltanschauung* implicit este corect sau nu. Corect sau nu, în acest context, se referă la felul în care umanitatea omului este sau nu conservată în cadrul filosofiei și teoriei respectivului curent psihoterapeutic. Calitatea umană a unei ființe umane este desconsiderată și neglijată, de exemplu, de către acei psihologi care aderă

fie la „modelul mașinii“ fie la „modelul cobaiului“, după cum le-a denumit Gordon W. Allport². Cât despre primul model amintit aici, consider că este remarcabil faptul că omul, cât timp s-a privit pe sine ca pe o creatură, și-a interpretat existența sa sub forma imaginii după chipul lui Dumnezeu, creatorul său; însă, imediat ce a început să se considere pe sine un creator, a început să își interpreteze existența doar prin raportare la imaginea propriei sale creații, mașina.

Concepția despre om a logoterapiei se bazează pe trei piloni: libertatea voinței, voința de sens și sensul vieții. Primul dintre acestea, libertatea voinței, se opune unui principiu care caracterizează cele mai multe dintre abordările curente despre om, și anume determinismul. În realitate totuși, acesta este numai opusul a ceea ce obișnuiesc să numesc „pandeterminism“, pentru că a vorbi despre libertatea voinței nu implică în niciun fel vreun indeterminism *a priori*. Până la urmă, libertatea voinței înseamnă libertatea voinței umane, iar voința umană este voința unei ființe finite. Libertatea omului nu este o eliberare de orice fel de condiționări, ci mai degrabă libertatea de a avea o atitudine în privința oricăror condiționări cu care se poate confrunta.

În cadrul unui interviu, Huston C. Smith de la Harvard (pe atunci la MIT) m-a întrebat dacă eu, ca profesor de neurologie și psihiatrie, pot să neg că omul este supus condiționărilor și determinărilor. Am răspuns că, desigur, ca neurolog și psihiatru, sunt pe deplin conștient de măsura în care omul este supus unor diverse condiționări, fie acestea biologice, psihologice sau sociale. Am adăugat însă că, pe lângă faptul că sunt profesor în două domenii (neurologie și psihiatrie), sunt și un supraviețuitor a patru lagăre (lagăre de concentrare, ca să fie clar) și, astfel, am fost martorul măsurii neașteptate în care omul este și va rămâne

întotdeauna capabil să reziste și să dea dovadă de curaj chiar și în cele mai grele condiții. A ne detașa chiar și de cea mai grea constrângere este o calitate umană unică. Această calitate specifică a omului de a se detașa de orice situație cu care ar trebui să se confrunte se manifestă nu numai prin eroism, după cum a fost cazul în lagărele de concentrare, dar și prin umor. Umorel, de asemenea, este o calitate umană unică. Și nu trebuie să ne simțim rușinați din această cauză. Se spune chiar că umorul este un atribut divin. În trei psalmi se vorbește despre un Dumnezeu ce „râde”.

Umorel și eroismul ne indică, așadar, calitatea umană unică de *detașare de sine*. În virtutea acestei calități, omul este capabil să se distanțeze nu numai de o situație, dar și de sine. El este capabil să-și aleagă atitudinea față de sine. Făcând astfel, el ia cu adevărat poziție față de propriile condiționări și determinări somatice și psihice. Este ușor de înțeles că aceasta este o chestiune crucială pentru psihoterapie și psihiatrie, pentru educație și religie. Pentru că, privită în această lumină, o persoană este liberă să-și modeleze propriul caracter, iar omul este responsabil pentru orice ar face el însuși. Ce contează nu sunt aspectele caracterului nostru sau impulsurile și instinctele în sine, ci mai degrabă poziția pe care o adoptăm față de acestea. Iar capacitatea de a adopta o asemenea poziție este ceea ce ne face ființe umane.

A lua poziție față de fenomenele somatice și psihice implică ridicarea deasupra nivelului acestora și deschiderea unei noi dimensiuni, o dimensiune a fenomenelor noetice sau dimensiunea noologică — în contradicție cu cele biologice și psihologice. Aceasta este dimensiunea în care sunt localizate fenomenele specific umane.

Ea ar putea fi definită, de asemenea, ca dimensiune spirituală. Acest termen trebuie totuși evitat cât de mult posibil, de vreme ce în engleză „spiritual” are o

conotație religioasă. Întrucât ceea ce înțelegem prin dimensiune noologică este mai degrabă dimensiunea antropologică decât cea teologică. Noologicul mai ține și de „logos”, în contextul în care vorbim despre „logoterapie”. În plus față de semnificația de „sens”, „logos” înseamnă aici și „spirit” — însă, din nou, nu are nicio conotație religioasă. Aici „logos” înseamnă umanitatea ființei umane — plus sensul ființei umane!

Omul accede la dimensiunea noologică ori de câte ori reflectează asupra lui însuși — sau, dacă este cazul, ori de câte ori se neagă pe sine; de asemenea, el se ridică la nivelul noologic ori de câte ori face din sine un obiect — sau ridică obiecții asupra sa; sau ori de câte ori își afișează ființa conștientă de sine — sau oricând își expune conștiința morală. În fapt, „a avea o conștiință” presupune capacitatea umană unică de a se ridica deasupra sinelui propriu, de a judeca și evalua propriile fapte în termeni morali și etici.

Desigur că un fenomen specific uman, cum este conștiința morală, poate totuși să fie privat de calitatea de a fi uman. Conștiința morală ar putea fi concepută doar în termenii unui rezultat al proceselor de condiționare. Actualmente însă, o astfel de interpretare a conștiinței morale este potrivită și adecvată numai în cazul unui câine, de exemplu, care tocmai a udat carpeta și se strecoară sub canapea cu coada între picioare. Dar acest câine dovedește el cu adevărat că ar avea o conștiință morală? Mai degrabă aș spune că el manifestă o frică față de pedeapsa la care se așteaptă — și care ar putea foarte bine să fie rezultatul unor procese de condiționare.

Limitarea conștiinței morale la un simplu rezultat al proceselor de condiționare este numai unul dintre exemplele de reduccionism. Aș defini reduccionismul ca pe o abordare pseudoștiințifică care desconsideră și

ignoră umanitatea fenomenelor prin prezentarea lor ca simple epifenomene, mai specific prin reducerea lor la niște fenomene subumane. De fapt, reduccionismul s-ar putea defini ca *subumanism*.

Pentru a da un exemplu, permiteți-mi să aleg două fenomene care poate sunt cele mai umane: iubirea și conștiința morală. Acestea două sunt cele mai pregnante manifestări ale altei calități umane unice, calitatea *autotranscenderii*. Omul se transcende pe sine fie înspre o altă ființă umană, fie înspre un sens. Iubirea, aș spune, este acea capacitate care îi permite acestuia să înțeleagă cealaltă ființă umană chiar în unicitatea ei. Conștiința morală este acea capacitate care îi oferă posibilitatea de a cuprinde sensul unei situații în chiar specificitatea ei, căci (dacă reflectăm mai atenți), sensul tocmai asta este: unicitatea, specificitatea unei situații. La fel vom privi și fiecare persoană în parte. Fiecare persoană este de neînlocuit și cel care iubește acea persoană știe cel mai bine să recunoască unicitatea.

Datorită unicității referențelor intenționali ai iubirii și conștiinței morale, ambele reprezintă niște capacități intuitive. Totuși, chiar și având acest numitor al unicității, care este comună referențelor lor intenționali, între iubire și conștiință morală există o diferență. Unicitatea imaginată de iubire se referă la posibilitățile unice pe care le poate avea persoana iubită. Pe de altă parte, unicitatea vizată de conștiința morală se referă la o necesitate unică, la o nevoie specifică pe care trebui s-o îndeplinim.

Mai departe, reduccionismul riscă să interpreteze iubirea doar ca pe o sublimare a sexualității, iar conștiința morală, numai în termeni de Supraeu. Argumentul meu este acela că, în realitate, iubirea nu ar putea să fie simplul rezultat al sublimării erotice pentru că, ori de câte ori are loc o sublimare, iubirea

este preconditiona ei inițială. Aș spune că numai în măsura în care un „eu” este direcționat cu iubire înspre un „tu” — numai în această măsură instanța psihică a Eului poate să integreze Se-ul, adică să integreze sexualitatea înăuntrul personalității.

La fel, conștiința morală nu poate fi doar un simplu Supraeu — pentru simplul motiv că, la nevoie, conștiința morală primește sarcina de a se opune în mod precis acelor convenții și standarde, tradiții și valori care sunt transmise la nivel de Supraeu. Astfel, dacă conștiința morală poate avea, într-un caz dat, funcția de a contrazice Supraeul, ea nu poate cu siguranță să fie identică Supraeului. Reducerea conștiinței morale la Supraeu și deducerea iubirii din Se sunt ambele sortite eșecului.

Haideți să ne întrebăm care ar fi putut să fie cauza reducăționismului. Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să ne gândim la efectele specializării științifice. Trăim într-o eră a specialiștilor și acest fapt are consecințele sale. Aș defini prin *specialist* pe acel om care *nu mai vede pădurea adevărului din cauza copacilor de fape*. Pentru a alege un exemplu, în domeniul schizofreniei ne confruntăm cu o mulțime de descoperiri furnizate de biochimie. Avem, de asemenea, de-a face cu o literatură vastă referitoare la psihodinamica ipotetică despre care credem că stă la baza schizofreniei. Iar alte lucrări sunt preocupate de modul schizofrenic specific de a-fi-în-lume. Oricum, consider că cel care afirmă că știe ce este cu adevărat schizofrenia ne minte sau în cel mai bun caz se minte pe sine.

Descrierile prin care științele individuale înfățișează realitatea au devenit atât de disparate, atât de diferite una de cealaltă, încât a devenit din ce în ce mai dificil să obții o reunire a diferitelor imagini. Diferența dintre acestea nu trebuie să constituie o pierdere, ci poate

foarte bine să alcătuiască un câștig în cunoaștere. În cazul percepției vizuale stereoscopice, chiar diferența dintre imaginea din dreapta și cea din stânga este cea care contribuie la dobândirea unei dimensiuni complete, care ar fi spațiul tridimensional, opus planului bidimensional. Cu siguranță, există o precondiție. Retina trebuie să fie capabilă să realizeze o reunire a diferitelor imagini!

Ce este relevant pentru vedere este adevărat și pentru cogniție. Provocarea se referă la modul în care obținem, menținem și restabilim o concepție unificată despre om în fața informației, a evidențelor și a descoperirilor furnizate de diversele științe despre om.

Nu putem însă să mișcăm înapoi roțile istoriei. Societatea nu se poate descurca fără specialiști. Prea mult din stilul de cercetare a devenit caracterizat de lucrul în echipă, iar în cadrul echipei specialistul este indispensabil.

Doar oare adevăratul pericol ține de pierderea caracterului universal al cunoașterii? Nu pândește el mai degrabă din spatele pretenției expertului de a oferi explicații totalizante? Periculoasă este mai degrabă încercarea unui om care este un specialist, să spunem în biologie, de a înțelege și explica ființele umane exclusiv în termenii biologiei. Observația e validă și în cazul psihologiei și sociologiei. În momentul în care expertul susține că are explicații totalizatoare, biologia devine biologism, psihologia devine psihologism, iar sociologia devine sociologism. Cu alte cuvinte, în momentul acela știința este transformată în ideologie. Ceea ce trebuie să deplângem, așa spune, nu este faptul că *specialiștii se specializează*, ci că *specialiștii generalizează*. Ne este familiar tipul denumit *terrible simplificateur*. Acum ne familiarizăm cu un tip pe care mi-ar plăcea să-l numesc *terrible généralisateur*. Mă refer la cei care nu pot rezista

tentației de a face declarații excesiv de generale pe baza unor descoperiri limitate.

Am întâlnit odată un citat care definea omul ca pe „nimic altceva decât un mecanism biochimic complex alimentat printr-un sistem de combustie care furnizează energie unor computere cu facilități de depozitare uriașe, utile în reținerea informației codificate”. Acum, ca neurolog, admit că putem utiliza computerul ca model, să spunem, pentru activitatea sistemului nervos central. Astfel, într-un anumit sens, afirmația este validă: omul este un computer. Totuși, în același timp el este și infinit mai mult decât un computer. Afirmația este eronată numai în ceea ce privește definirea omului ca fiind „nimic altceva decât” un computer.

Nihilismul de astăzi nu se mai demască pe sine vorbind despre „nimicnicie” și „neant”. Astăzi, nihilismul este mascat în spatele discursului despre om în termeni de „nimic-altceva-în-afară-de”. Reducționismul a devenit masca nihilismului.

Cum ar trebui să facem față acestei stări de fapt? Cum este posibil să păstrăm umanitatea omului în fața reducționismului? În ultimă instanță, cum este posibil să conservăm unicitatea omului în fața pluralismului științelor, când pluralismul științelor este solul hrănitor din care înfloarește reducționismul?

Nicolai Hartmann și Max Scheler, poate mai mult decât oricine altcineva, au încercat să rezolve problema cu care ne confruntăm. Ontologia lui Hartmann și antropologia lui Scheler sunt încercări de a alocă fiecărei științe o sferă de validitate limitată. Hartmann făcea o distincție între nivele ontice diferite, cum ar fi cel fizic și cel psihic, plus un vârf spiritual. Din nou, aici „spiritual” nu are o conotație religioasă, ci este utilizat mai degrabă în sensul noologic. Hartmann vede compartimentarea existenței umane ca pe o structură ierarhică. Prin

contrast, antropologia lui Scheler folosește imaginea straturilor (*Schichten*) mai degrabă decât pe cea a nivelurilor (*Stufen*), distingând astfel straturile biologice și psihologice, mai mult sau mai puțin periferice, de cel personal central — axa spirituală. În mod cert atât Hartmann, cât și Scheler au prezentat acurat diferențele ontologice între corp, psihic și spirit, concepându-le în termenii unor diferențe calitative mai degrabă decât cantitative. Totuși, aceste descrieri nu iau suficient în considerare ceea ce este opus diferențelor ontologice, și anume ceea ce mi-ar plăcea să numesc unitatea antropologică, pe de altă parte. Sau, după cum formula Toma din Aquino, omul este „*unitas multiplex*” — unu în multiplu. Arta a fost definită ca unitate în diversitate. Aș defini omul ca unitate în pofida multiplicității!

A concepe omul în termenii straturilor sau nivelelor sale fizic, psihic și spiritual înseamnă a-l trata ca și cum modurile sale somatic, psihic și noetic de a fi ar putea fi separate unul de celălalt.

Eu însumi am încercat să descriu cât mai acurat diferențele ontologice și unitatea antropologică a omului prin ceea ce am numit antropologie dimensională / ontologie dimensională. Această abordare folosește conceptul geometric de „dimensiune” ca analogie pentru diferențele calitative care nu distrug unitatea unei structuri.

Ontologia dimensională, așa cum am propus-o eu, se bazează pe două legi. Prima lege a ontologiei dimensionale sună în felul următor: Dacă unul și același fenomen este proiectat în afara dimensiunii sale, deci în niște dimensiuni diferite (și inferioare celei proprii), el va fi descris într-un mod în care imaginile individuale proiectate se contrazic una pe cealaltă.

Imaginați-vă un cilindru, să spunem o cană. Proiectată în afara spațiului său tridimensional, în

planurile bidimensionale orizontal și vertical, ea produce în primul caz un cerc, iar în cel de-al doilea un dreptunghi. Aceste imagini se contrazic una pe cealaltă.

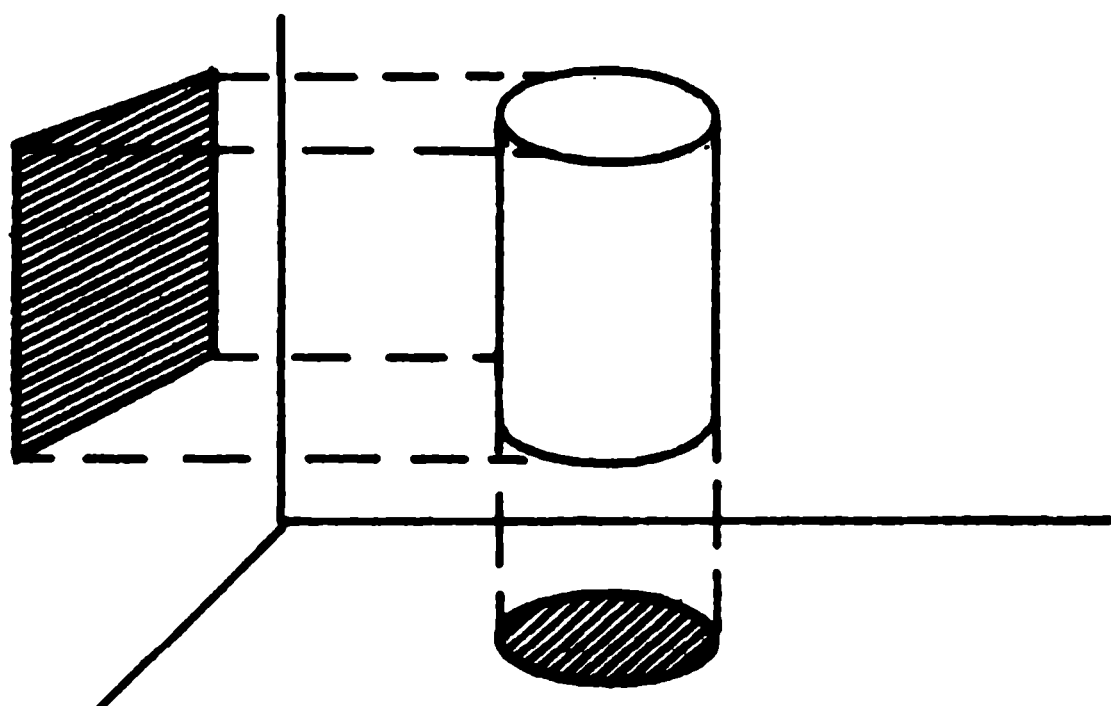


Figura 1

Ceea ce este și mai important, cupa este un recipient deschis în contrast cu cercul și cu dreptunghiul care sunt niște figuri închise. O altă contradicție!

Haideți să trecem la cea de-a doua lege a ontologiei dimensionale care sună în felul următor: Dacă proiectăm niște fenomene diferite în afara dimensiunii lor proprii, într-o dimensiune inferioară, acestea vor fi descrise într-o astfel de manieră încât imaginile proiectate nu vor mai putea fi distinse între ele.

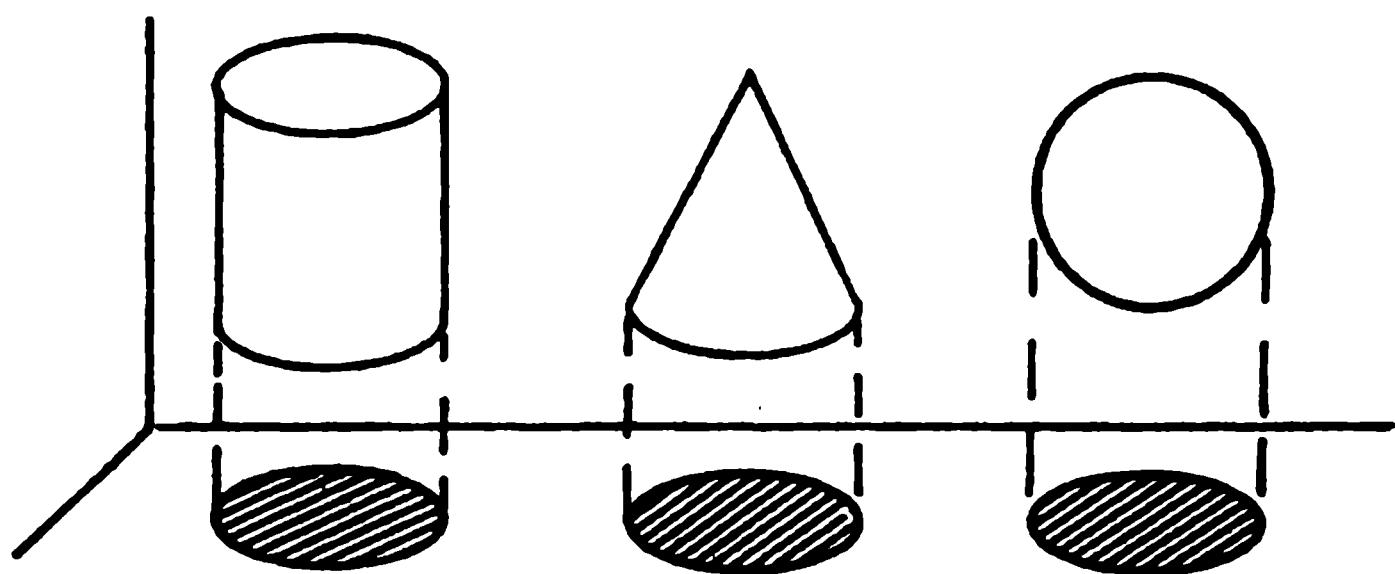


Figura 2

Imaginați-vă un cilindru, un con și o sferă. Umbrele pe care acestea le proiectează pe planul orizontal vor fi trei cercuri care se pot înlocui unul cu celălalt. Nu putem deduce pe baza unei umbre ce fel de obiect a proiectat-o, ce este deasupra, dacă este un cilindru, un con sau o sferă.

Potrivit primei legi a ontologiei dimensionale, proiecția unui fenomen în diferite dimensiuni inferioare are ca rezultat incompatibilități, iar potrivit celei de-a doua legi a ontologiei dimensionale, proiecția a diferite fenomene într-o dimensiune inferioară are ca rezultat izomorfii.

Acum, în ce fel ar trebui să aplicăm aceste lucruri la antropologie și ontologie? De îndată ce proiectăm omul în dimensiuni biologice și psihologice, obținem, la fel ca mai sus, rezultate contradictorii. Pentru că într-un caz ce obținem este un organism biologic, iar în celălalt, ajungem doar la un mecanism psihologic. Însă, oricât s-ar contrazice între ele aceste aspecte fizice și psihice ale existenței umane, dacă privim în lumina antropologiei dimensionale, această contradicție nu mai contrazice unitatea omului. Contrazice oare contradicția dintre un cerc și un dreptunghi (v. Fig. 1) faptul că ambele rezultă dintr-o proiecție a aceluiași cilindru?

Ontologia dimensională este departe de a rezolva problema „minte-corp”. Însă ea explică de ce problema minte-corp nu poate fi rezolvată. Unitatea omului — unitate în pofida multiplicității corpului și minții — nu poate fi găsită în biologic sau psihologic, însă trebuie căutată în acea dimensiune noologică din interiorul căreia omul, ca ființă unitară, este proiectat.³

Alături de problema minte-corp, se află totuși și problema determinismului, problema libertății de a alege. Însă această problemă, de asemenea, poate fi abordată foarte bine în spiritul antropologiei dimensionale.

Deschiderea unei căni dispăre în mod necesar în dimensiunile orizontale și verticale. Ei bine, omul, de asemenea, proiectat într-o dimensiune inferioară celei proprii pare să fie un sistem închis, fie unul reglat de reflexe fiziologice, fie unul determinat de reacții și răspunsuri fiziologice la stimuli. Acele teorii motivaționale, de exemplu, care aderă încă la principiul homeostaziei, se ocupă de om ca de un sistem închis. Asta înseamnă totuși desconsiderarea și neglijarea acelei deschideri esențiale a existenței umane care a fost dovedită de către Max Scheler, Adolf Portmann și Arnold Gehlen. În mod particular biologul Portmann și sociologul Gehlen ne-au arătat că omul este deschis către lume. Din cauza calității de autotranscendere a existenței umane, așa spune că a fi uman înseamnă întotdeauna a fi direcționat și a ținti către altceva sau altcineva decât sine.

Toate acestea dispar când coborâm în dimensiunile biologice și psihologice. Însă în lumina antropologiei dimensionale putem cel puțin să înțelegem de ce trebuie să se întâmple asta. Acum, închiderea aparentă a omului în interiorul dimensiunilor biologice și psihologice nu mai contrazice umanitatea lui. Închiderea în dimensiunile inferioare este foarte compatibilă cu deschiderea într-una mai înaltă, fie ea deschiderea unei cupe cilindrice sau cea a unei ființe umane. Acum, este posibil să înțelegem mai clar de ce unele descoperiri solide ale cercetărilor din dimensiunile inferioare, deși neglijează umanitatea omului, ele nu o contrazic în mod necesar. Acest lucru este la fel de adevărat în ceea ce privește abordări distincte, cum ar fi behaviorismul watsonian, reflexologia pavloviană, psihanaliza freudiană și psihologia adleriană. Aceste orientări nu sunt anulate de logoterapie, ci mai degrabă cuprinse, încununate de aceasta. Ele sunt văzute în lumina unei dimensiuni mai înalte — or, după cum s-a exprimat psihoterapeutul

norvegian Bjarne Kvilhaug⁴, cu referire specială la teoria învățării și la cea comportamentală, descoperirile acestor școli sunt reinterpretate și reevaluate de către logoterapie — și reumanizate de către aceasta.

În acest context este necesară o remarcă, pe post de avertisment. A vorbi despre un domeniu superior, ca fiind opus dimensiunilor inferioare nu implică o judecată de valoare. O dimensiune „mai înaltă” înseamnă doar o dimensiune mai largă și mai cuprinzătoare.⁵

Aceasta este o chestiune crucială în antropologie. Ea implică nici mai mult, nici mai puțin decât recunoașterea faptului că omul, devenind o ființă umană, nu încetează în niciun fel să rămână și un animal, la fel cum un aeroplan mai este capabil să se miște încolo și înapoi și pe pista aeroportului.

După cum am arătat în Introducere, Freud a fost prea mare ca să nu fie conștient că se limitase întotdeauna el însuși „la parterul și subsolul edificiului”, cu alte cuvinte, că se limitase la o dimensiune inferioară, cea psihologică. El a devenit o victimă a reduționismului numai când și-a continuat scrisoarea către Ludwig Binswanger declarând că „găsise deja un loc pentru religie, plasând-o în categoria nevrozelor umanității.” Nici chiar un geniu nu se poate opune cu totul *Zeitgeist*-ului său, spiritul epocii sale.

Acum, haideți să vedem cum poate fi aplicată cea de-a doua lege a ontologiei dimensionale în cazul omului. Ei bine, trebuie doar să înlocuim cele trei cercuri indistincte prin nevroze, pentru că nevrozele sunt, de asemenea, greu de distins între ele. O nevroză poate să fie psihogenă, adică să fie o nevroză în sensul convențional. Mai mult, propria mea cercetare m-a învățat că există și nevroze somatogene. Există cazuri de agorafobie, de exemplu, care sunt cauzate de hipertiroidism. Și, nu în ultimul rând, există nevroze noogene, după cum

le-am numit eu. Acestea își au originea în problemele de ordin spiritual, în conflictele morale sau în acel conflict dintre conștiința morală adevărată și simplul Supraeu, la care m-am referit la începutul acestui capitol. Cele mai importante totuși sunt acele nevroze noogene care rezultă din frustrarea voinței de sens, din ceea ce eu am numit „frustrare existențială”, sau din vidul existențial căruia îi este dedicat un întreg capitol în această carte.

Astfel, în măsura în care etiologia nevrozelor este multidimensională, simptomatologia ia forme greu de distins la suprafață. Și, la fel cum nu am putut deduce plecând de la o umbră circulară dacă aceasta era aruncată de un cilindru, un con sau o sferă, tot așa nici nu putem conchide dacă hipertiroidismul, frica de castrare sau vidul existențial se află în spatele unei nevroze. Cel puțin nu putem face asta atâta timp cât ne limităm noi înșine la dimensiunea psihologică.

Formele de patologie sunt indistincte prin aceea că, într-un caz dat, trebuie încă să căutăm logosul patosului, să căutăm sensul suferinței. Iar sensul suferinței nu trebuie să sălășluiască în aceeași dimensiune cu simptomatologia, ci poate foarte bine să se ascundă în altă dimensiune. Etiologia multidimensională a nevrozelor cere ceea ce eu aș numi „diagnostic dimensional”.

Ceea ce este relevant pentru diagnostic este adevărat și despre terapie. Terapia, de asemenea, trebuie să fie orientată multidimensional. Nu există nicio obiecție *a priori* împotriva „injecțiilor și electroșocurilor.” În cazul unei depresii „endogene”, cum se numește ea în psihiatrie, este perfect legitim și justificat să folosim medicație, iar în cazurile severe, chiar să aplicăm un tratament prin electroconvulsii. Se întâmplă să fiu chiar eu cel care a dezvoltat primul medicament tranchilizant de pe bătrânul continent, înainte să înceapă moda americană a anilor '50, în care tranchilizantul Miltown

era consumat pe scară largă. În cazuri excepționale, ca medic psihiatru, eu am cerut și lobotomia, iar în unele cazuri chiar am efectuat astfel de operații la nivelul creierului. Nu mai este nevoie să spunem că toate acestea nu înlătură nevoia de psihoterapie simultană și de logoterapie — de vreme, ce chiar și în astfel de cazuri, nu tratăm niște simple boli, ci avem de-a face cu niște ființe umane.

Astfel, nu pot împărtăși îngrijorarea acelor vorbitori care, la o întâlnire internațională, au spus că se tem că psihiatria ar putea deveni mecanizată, iar pacienții s-ar putea simți depersonalizați dacă ne vom încrede în farmacoterapie. În cadrul departamentului de neurologie de la Policlinica din Viena, echipa mea face uz de medicație și la nevoie chiar de șocuri electrice și totuși, nu este afectată în mod considerabil demnitatea umană a pacienților. Pe de altă parte, am cunoscut mulți specialiști în psihologia abisală care ar detesta prescrierea unui medicament, ca să nu mai menționăm despre aplicarea de electroșocuri, pentru că aceste abordări mecaniciste ale omului ar știrbi din demnitatea umană a pacienților lor. Acesta este motivul pentru care simt că este important să lămurim, pentru noi înșine, concepția despre om pornind de la cum ne abordăm pacienții și să explicităm implicațiile metaclinice ale psihoterapiei.

Ce contează nu este niciodată o tehnică *per se*, ci mai degrabă spiritul în care este utilizată tehnica respectivă. Este valabil nu numai pentru medicamente și electroșocuri, ci și pentru psihanaliza freudiană, pentru psihologia adleriană și, de asemenea, pentru logoterapie.

Acum haideți să ne întoarcem la cea de-a doua lege a ontologiei dimensionale și, de dragul variației, să înlocuim figurile geometrice cu un exemplu istoric. Mai specific, haideți să presupunem că prima umbră

circulară reprezintă un caz de schizofrenie cu halucinații auditive, în timp ce a doua umbră circulară o reprezintă pe Ioana d'Arc. Nu există nicio îndoială că, din punct de vedere psihiatric, sfânta ar fi trebuit diagnosticată cu schizofrenie; și atâta timp cât ne limităm la cadrul de referință psihiatric, Ioana d'Arc „nu este altceva decât” o schizofrenică. Ceea ce este ea dincolo de schizofrenie nu este perceptibil înăuntrul dimensiunii psihiatrice. De îndată ce o urmărim în dimensiunea noologică și observăm importanța ei teologică și istorică, se dovedește că Ioana d'Arc este mai mult decât o schizofrenică.

Faptul că ea este o schizofrenică în dimensiunea psihiatrică nu reduce câtuși de puțin semnificația ei în alte dimensiuni. Și viceversa. Chiar dacă luăm de bun faptul că ar fi fost o sfântă, aceasta nu schimbă faptul că ea a fost și schizofrenică.

Un psihiatru ar trebui să se limiteze la dimensiunea psihiatriei mai degrabă decât să încerce să conchidă, referitor la un fenomen psihiatric, că acesta nu este „decât” (sau este „doar”) un fenomen psihiatric. Limitarea lui la dimensiunea psihiatrică totuși implică proiectarea unui fenomen dat înăuntrul dimensiunii psihiatrice. Acest lucru este perfect legitim atâta timp cât psihiatrul este conștient de ceea ce face. Chiar mai mult, astfel de proiecții nu sunt numai legitime, dar și obligatorii în știință. Știința nu poate să facă față realității în multidimensionalitatea ei, ci trebuie să se ocupe de realitate ca și cum aceasta ar fi unidimensională. Totuși, un om de știință ar trebui să rămână conștient de ceea ce face, chiar și numai pentru a evita capcanele reducionismului.

Un alt exemplu de proiecții indistincte a apărut cu ani în urmă în blocul în care locuiam la Viena. Proprietara unui magazin de tutun a fost atacată de un tâlhar și în situația aceea de urgență ea l-a strigat pe Franz, soțul ei.

O draperie împărțea magazinul, iar tâlharul se aștepta ca Franz să apară de după draperie în orice moment. A fugit și a fost prins. O înlănțuire de evenimente firești, nu-i așa? În realitate, Franz murise cu două săptămâni în urmă, iar soția lui trimisese o rugăciune cerului, implorându-l pe soțul ei să intervină pe lângă Dumnezeu pentru salvarea ei. Ei bine, depinde exclusiv de fiecare dintre noi în ce fel dorește să interpreteze acest set de evenimente naturale — fie din punctul de vedere al înțelegerii greșite din partea tâlharului, adică în mod psihologic, fie în termenii divinității care a răspuns unei rugăciuni. Eu, unul, sunt convins că, dacă raiul ar exista și ar răspunde rugăciunilor, el ar ascunde asta în spatele unor întâmplări naturale.

AUTOTRASCENDERE CA FENOMEN UMAN

În ultimul capitol spuneam că omul este deschis către lume. El se deosebește astfel de animale, care nu sunt deschise către lume (*Welt*), ci sunt mai degrabă legate de un mediu (*Umwelt*) specific speciei lor. Mediul acesta înconjurător conține ceea ce este de interes pentru configurarea instinctuală a respectivei specii. Spre deosebire de limitarea animalului la mediul său, o caracteristică constitutivă a existenței umane constă în depășirea barierelor mediului de către specia *homo sapiens*. Omul se află în căutarea lumii, pe care o și găsește în cele din urmă — o lume care este plină cu alte ființe cu care se întâlnește și cu sensuri pe care le împlinește.

O astfel de perspectivă este profund opusă acelor teorii motivaționale bazate pe principiul homeostaziei. Acestea înfățișează omul ca și cum acesta ar fi un sistem închis. Potrivit lor, omul este preocupat în mod fundamental de menținerea sau recăpătarea unui echilibru interior și, în acest scop, de reducerea tensiunilor. În definitiv, se presupune că această echilibrare ar fi tocmai

scopul gratificării pulsionilor și al satisfacerii nevoilor. După cum indica în mod corect Charlotte Bühler¹: „De la primele formulări ale principiului plăcerii de către Freud, până la ultima versiune din prezent, cea a descărcării tensiunii și a principiului homeostaziei, scopul final neschimbat al oricărei acțiuni de-a lungul întregii vieți a fost gândit ca o restabilire a echilibrului la nivel individual“.

Principiul plăcerii servește scopului avut în vedere de principiul homeostaziei; însă și scopul principiului plăcerii este servit, mai departe, de principiul realității. Potrivit declarației lui Freud, scopul principiului realității este să asigure plăcerea, chiar și amânată.

Von Bertalanffy arăta că nici chiar în biologie principiul homeostaziei nu mai poate fi justificat. Goldstein a oferit dovezi, pe baza patologiei creierului, în sprijinul afirmației sale conform căreia căutarea homeostaziei este un semn al tulburării mai degrabă decât o caracteristică a organismului normal. Numai în cazul bolii, organismul are intenția de a evita tensiunile cu orice preț. În domeniul psihologiei, Allport² obiecta referitor la teoria homeostaziei și spunea că aceasta „nu reușește să reprezinte corect natura tendinței specific omenești“, a cărei „trăsătură caracteristică este rezistența față de echilibru: tensiunea este mai degrabă menținută decât redusă.“ Maslow³, la fel ca și Charlotte Bühler⁴ au exprimat public obiecții similare. Într-un studiu mai recent, Charlotte Bühler⁵ afirma că, „potrivit principiului homeostaziei al lui Freud, scopul suprem era obținerea acelui tip de gratificare completă care ar putea restabili echilibrul individului prin mulțumirea tuturor dorințele sale. Din acest punct de vedere, toate creațiile culturale ale umanității devin de fapt produsul secundar al pulsionii ce vizează satisfacția personală.“ Însă chiar și în privința unor reformulări viitoare ale

teoriei psihanalitice, Charlotte Bühler⁶ se îndoiește că această abordare va putea fi îndreptată, pentru că, spune ea, „teoria psihanalitică nu poate, în ciuda tuturor încercărilor de a se reînnoi, să se îndepărteze de la ipoteza ei de bază care spune că scopul final al tuturor demersurilor noastre este satisfacerea homeostatică. Crearea valorilor și împlinirea unor țeluri sunt niște scopuri secundare, datorate faptului că Se-ul este depășit de către Eu și Supraeu, însă, din nou, acele străduințe servesc în ultimă instanță satisfacerii pulsionale.” Prin contrast, Charlotte Bühler „concepe omul ca trăind în mod intențional, ceea ce înseamnă că viața lui are tot timpul un scop. Scopul este acela de a da un sens vieții... Individul... vrea să creeze valori.” Chiar mai mult, „ființa umană” are „o orientare primară sau înnăscută în direcția creației și valorilor.”

Astfel, principiul homeostatic nu oferă o bază suficientă de argumente care să explice comportamentul uman. În mod particular, unele fenomene umane, cum este creativitatea omului, care este orientată către valori și sens, sunt scotomizate într-un astfel de cadru de referință.

Cât despre principiul plăcerii, aș merge chiar mai departe cu critica mea. Argumentul meu în această dispută este acela că, într-o analiză mai profundă, principiul plăcerii se anulează pe sine. Cu cât o persoană țintește mai mult plăcerea, cu atât vor fi mai mari șansele să nu o găsească. Cu alte cuvinte, chiar „urmărirea asiduă” a fericirii este ceea ce împiedică găsirea ei. Această trăsătură autosubminantă a căutării plăcerii se află la baza multor nevroze sexuale. De foarte multe ori psihiatrul se află în situația de a observa cum atât orgasmul cât și plăcerea sunt compromise din cauza faptului că au devenit ținta intenției. Această situație se ivește cu atât mai mult cu cât, așa cum adesea

se întâmplă, intenția excesivă este asociată cu atenția excesivă. Este posibil ca hiperintenția și hiperreflecția, după cum le numesc eu, să creeze niște tipare nevrotice de comportament.

În mod normal, plăcerea nu este niciodată ținta întreprinderilor umane, ci mai degrabă este și trebuie să rămână un efect, mai exact un efect secundar al atingerii unui scop. Atingerea unui scop constituie un motiv de a fi fericit. Cu alte cuvinte, dacă există un motiv de fericire, *fericirea rezultă* în mod automat și spontan, ca să spunem așa. Iar din această cauză *nu trebuie să urmărim în mod special fericirea*, nu trebuie să avem grija ei, de vreme ce vor exista oricum destule motive pentru a fi fericiți.

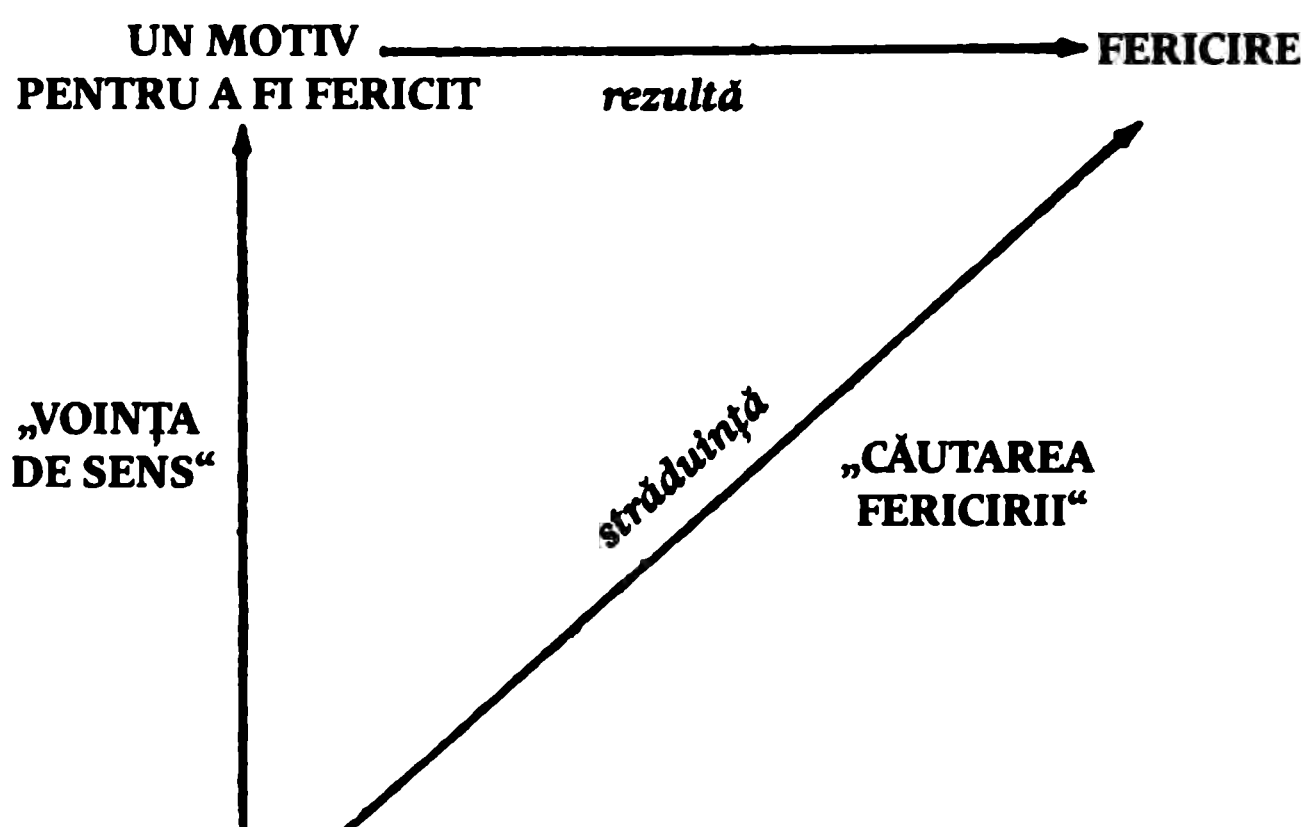


Figura 3

În plus de aceasta, noi, oamenii, *nu putem să ne străduim să fim fericiți*. În măsura în care cineva face din fericire obiectul motivației sale, această persoană face în mod necesar din ea obiectul atenției sale. Însă făcând asta, el pierde din vedere motivul pentru a fi fericit, iar fericirea însăși se va destrăma.

Accentul pe care psihologia freudiană îl pune pe principiul plăcerii este însoțit în paralel de accentul pe

care psihologia adleriană îl pune pe voința de putere. A ne strădui să câștigăm puterea se dovedește tot o strădanie autosubminantă, în sensul că o persoană care manifestă o voință de putere va fi mai devreme sau mai târziu respinsă pentru că urmărește doar un anumit statut social.

O experiență personală ar putea ajuta la ilustrarea acestui punct de vedere. Dacă vreuna dintre cele 22 de cărți pe care le-am scris a devenit vreodată un succes, este acea carte pe care inițial plănuiam să o public în mod anonim. Numai după ce am finalizat manuscrisul am fost convins de prieteni să permit editorului să menționeze numele meu pe carte.⁷ Nu este remarcabil faptul că exact cartea aceea pe care am scris-o cu convingerea că nu-mi va aduce, că nu-mi putea aduce succesul și faima, tocmai cartea aceea a devenit un succes? Fie ca el să fie un exemplu și o atenționare pentru tinerii scriitori, să-și asculte conștiința științifică sau, după caz, artistică și să nu-i preocupe succesul. Succesul și *fericirea* trebuie să se *întâmpile*; cu cât ne pasă mai puțin de ele, cu atât mai ușor vor apărea.

Într-o analiză mai nuanțată, acea dorință de a avea un statut, acea voință de putere, pe de o parte, și principiul plăcerii sau, după cum ar mai putea el să fie denumit, voința de plăcere, pe de altă parte, sunt simple derivate ale griii primare a omului, care rezidă în voința sa de sens. Ajungem astfel la al doilea concept din triada aflată la baza logoterapiei. Ceea ce numesc eu „voință de sens” ar putea fi definit ca tendința de bază a omului de a-și găsi și a împlini un sens și un scop.

Care este însă justificarea pentru a denumi voința de putere și voința de plăcere simple derivate ale voinței de sens? Simplul fapt că plăcerea este un efect al împlinirii sensului, mai degrabă decât un scop al strădaniei omului. Iar puterea este, de fapt, nu atât un scop în sine,

cât mijlocul prin care se atinge un scop; dacă este ca omul să-și trăiască voința de sens, o anumită cantitate de putere — să spunem, de putere financiară — va fi în general o premisă indispensabilă. Numai dacă grija originară a cuiva pentru împlinirea sensului este frustrată, acea persoană va fi *mulțumită cu posesia puterii* sau va fi *îndreptată către plăcere*.

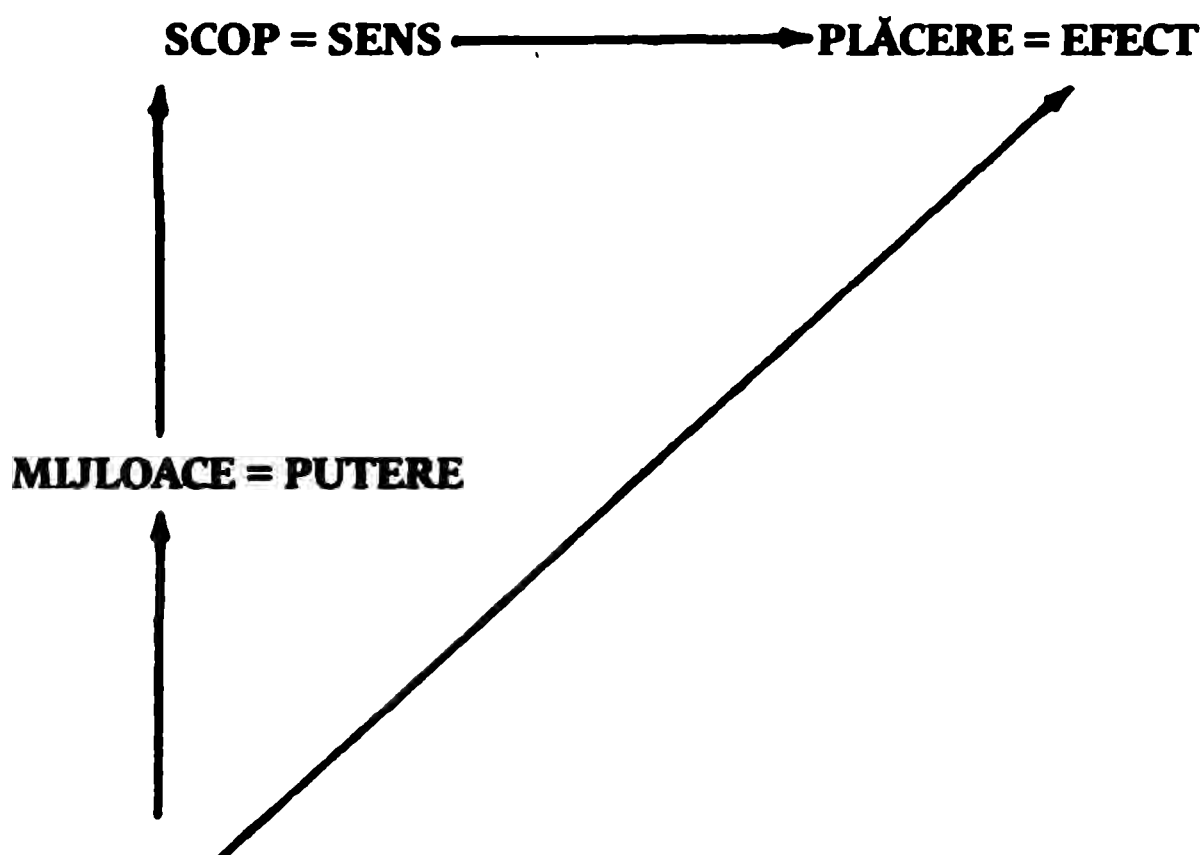


Figura 4

Atât fericirea, cât și succesul sunt simple substitute ale sentimentului împlinirii — acesta este și motivul pentru care principiul plăcerii, precum și voința de putere sunt simple derivate ale voinței de sens. De vreme ce dezvoltarea lor este bazată pe distorsionarea nevrotică a motivației originare a omului, este de înțeles faptul că fondatorii școlilor psihoterapeutice clasice care au de-a face cu nevrotici și-au dezvoltat teoriile motivaționale exclusiv pe baza acelor motivații nevrotice tipice pe care le-au observat când își tratau pacienții.

Deci hiperintenția plăcerii și-ar putea găsi originea în frustrarea unei alte griji mai de bază. Am să ilustrez aceasta printr-o glumă. Un bărbat își întâlnește medicul

de familie pe stradă. „Ce mai faceți, domnule Jones?“, întreabă doctorul. „Poftim?“, întreabă bărbatul. „CE MAI FACEȚI?“, întreabă din nou doctorul. „Să știți“, răspunde bărbatul, „că auzul meu s-a înrăutățit“. Veni rândul doctorului. „Cu siguranță consumați prea mult alcool. Nu mai beți și veți auzi mai bine“.

După câteva luni, s-au întâlnit din nou. „CE MAI FACEȚI, DOMNULE JONES?“ — „Nu este nevoie să țipați, doctore. Aud destul de bine.“ — „Ai renunțat la băut, nu-i așa?“ — „Da, aveți dreptate.“ Câteva luni mai târziu s-au întâlnit pentru a treia oară. Însă din nou doctorul a fost nevoit să ridice tonul pentru a se face înțeles. „Cu siguranță că ai început din nou să bei, nu-i așa?“, și-a întrebat el pacientul. Acesta răspunse: „Ascultă, doctore. Întâi, obișnuiam să beau și auzul meu s-a înrăutățit. Apoi, am încetat să mai beau și am auzit mai bine. Însă ce auzeam nu era la fel de bun ca whisky-ul.“

Acest bărbat era frustrat de tot ce auzea și de aceea se întorsese la băutură. De vreme ce lucrurile pe care le auzea nu-i ofereau niciun motiv să fie fericit, el a pornit în căutarea fericirii însăși. Fericirea chiar s-a ivit pentru că și-a obținut plăcerea printr-un ocol biochimic, prin intermediul alcoolului. După cum știm, plăcerea nu poate fi obținută direct, prin simplă intenție. Însă, după cum observăm, ea poate fi obținută cu siguranță printr-un mijloc biochimic. Atunci omul, căruia îi lipsește un motiv pentru a resimți plăcere, își procură o cauză al cărei efect este plăcerea.

Care este diferența dintre cauză și motiv? Motivul este întotdeauna ceva psihologic sau noologic. Cauza în schimb este mereu ceva biologic sau fiziologic. Dacă tai ceapă, nu ai vreun motiv să plângi; lacrimile tale au însă o cauză. Dacă te-ai afla într-o situație disperată, ai avea motiv să plângi. La fel, dacă un montaniard

atinge înălțimea de 3 000 de metri și se simte apăsător, sentimentul lui poate avea fie un motiv, fie o cauză. Dacă el știe că este prost echipat sau slab antrenat, anxietatea lui are un motiv. Dar ar putea foarte bine să aibă doar o cauză — lipsa de oxigen.

Să ne întoarcem acum la conceptul de voință de sens. Aceasta este o ipoteză compatibilă cu „tendențele de bază” despre care discută Charlotte Bühler.⁸ Pentru că, potrivit teoriei sale, „împlinirea” este scopul final și cele patru tendințe de bază servesc scopului împlinirii, cu condiția ca ceea ce se înțelege prin „împlinire” (*fulfillment*) să fie împlinirea unui sens mai degrabă decât împlinirea de sine sau autoactualizarea.

Actualizarea de sine nu este destinația ultimă a omului. Nu este nici măcar intenția lui primară. Dacă devine un scop în sine, autoactualizarea contrazice calitatea ființei umane de a se transcende pe sine. La fel ca fericirea, autoactualizarea este un efect, efectul împlinirii sensului. Numai în măsura în care omul împlinește un sens în lume, el se împlinește și pe sine. Dacă își propune să se autoactualizeze mai degrabă decât să împlinească un sens, această autoactualizare își pierde imediat justificarea.

Aș spune că actualizarea de sine este efectul neintenționat al direcției teleologice a vieții. Nimeni nu a formulat asta mai succint decât marele filosof Karl Jaspers, când a spus: *Was der Mensch ist, das ist der durch die Sache, die er zur seinen macht*, sau, după cum aș traduce eu aceste cuvinte în limba română: *Ceea ce este omul se datorează acelei cauze pe care el și-a însușit-o*.

Afirmația mea, cum că omul rămâne fără niciun temei dacă urmărește doar autoactualizarea, se află în perfect acord cu punctul de vedere al lui Maslow, care admite el însuși că „demersul de autoactualizare” se poate desfășura „prin implicarea într-o slujbă relevantă”.⁹

După părerea mea, preocuparea excesivă pentru actualizarea de sine își găsește originile în frustrarea voinței de sens. La fel cum bumerangul se întoarce la vânătorul care l-a aruncat numai atunci când a ratat ținta, la fel și omul se întoarce la sine și țintește către autoactualizare numai atunci când și-a ratat misiunea.¹⁰

Ceea ce este adevărat referitor la plăcere și fericire este relevant și pentru „experiențele de vârf” în sensul conceput de Maslow. Și acestea sunt și trebuie să rămână doar niște efecte. Ele, de asemenea, rezultă ca efecte secundare și nu pot face obiectul în sine al unor demersuri. Maslow însuși ar fi de acord cu această afirmație de vreme ce propriul său argument este acela că „a vâna experiențe de vârf este cam la fel cu a vâna fericirea”¹¹. Chiar mai mult, el recunoaște că „termenul de experiențe de vârf reprezintă o generalizare.”¹² Acesta este totuși un adevăr spus doar pe jumătate, de vreme ce conceptul său este mai mult decât o generalizare. Într-un fel este chiar o suprasimplificare. Toate acestea sunt valabile și pentru un alt concept: principiul plăcerii. Până la urmă, plăcerea este la fel, indiferent de motivul pentru care este trăită. Din nou, Maslow însuși recunoaște faptul că „experiențele noastre interne de fericire sunt foarte similare, indiferent ce le stimulează.”¹³ Cât despre experiențele de vârf, el face o afirmație paralelă, în sensul că acestea sunt uniforme deși „stimulii sunt foarte diferiți: îi putem primi de la muzica rock and roll sau de la dependența de droguri și alcool” și, totuși „experiențele subiective tind să fie similare.”

Este evident că a ne confrunța cu niște forme uniforme de experiență, mai degrabă decât cu niște conținuturi diferite, presupune anularea calității de autotranscendere a existenței umane. Totuși, „în fiecare moment”, după cum se exprimă Allport, „mintea omului

este direcționată de o intenție.¹⁴ Spiegelberg se referă, de asemenea, la intenție ca la „proprietatea unui act psihic de a viza un obiect”¹⁵. El se sprijină pe argumentul lui Franz Brentano, potrivit căruia „orice fenomen psihic este caracterizat de relația cu un conținut, de orientarea spre un obiect.”¹⁶

Însă chiar și Maslow este conștient de această calitate intențională a trăirilor umane, fapt evidențiat de afirmația sa că „în lume nu există îmbujorare în absența unui motiv care să provoace îmbujorarea”, cu alte cuvinte a te îmbujora presupune întotdeauna un „context”.¹⁷

De aici vedem cât de important este în psihologie să vedem fenomenele „într-un context”, mai exact, să vedem fenomene ca plăcerea, fericirea și experiențele de vârf într-un context mai larg, care include obiectele care le suscită. Cu alte cuvinte, este esențial să vedem *motivul* pe care îl are o persoană ca să fie fericită și *motivul* pentru care trăiește ea momente de vârf și plăceri. Eliminarea obiectelor la care se referă astfel de experiențe ar avea cu siguranță drept rezultat o sărăcire a psihologiei. De aceea, comportamentul uman nu poate fi complet înțeles din perspectiva ipotezei după care omul este preocupat de plăcere și fericire independent de motivul pentru care le trăiește. O astfel de teorie motivațională pune în paranteză motivele, care sunt diferite unele de celelalte, în favoarea efectului, care este mereu același. În realitate, omului nu-i pasă de plăcere și fericire în sine, ci mai degrabă de ceea ce cauzează aceste efecte, de pildă împlinirea unui sens personal sau relaționarea profundă cu o ființă umană. Aceste observații sunt adevărate chiar și în cazul contactului cu ființa divină. De aici decurge faptul că trebuie să fim foarte sceptici legat de acele forme de experiențe de vârf care sunt induse de LSD sau alte de tipuri de intoxicații.

Când cauzele chimice înlocuiesc motivele spirituale, efectele sunt simple artefacte. Scurtătura duce într-o fundătură.

Din categoria acelor fenomene care nu pot fi vizate pentru ele însele, ci mai degrabă ele trebuie să rezulte din altceva fac parte, de asemenea, sănătatea și conștiința morală. Dacă ne facem un scop în sine din a avea o conștiință morală, nu mai există niciun temei pentru care s-o avem. Însuși acest fapt ne-a făcut să fim niște farisei. Iar dacă facem din sănătate grija noastră principală, suntem deja bolnavi. Am devenit hipocondriaci.

Vorbind despre natura autosubminantă a căutării plăcerii, fericirii, actualizării de sine, experiențelor de vârf, sănătății și conștiinței morale, îmi vine în minte povestea în care Dumnezeu i-a cerut lui Solomon să-și exprime o dorință. După ce s-a gândit un timp, Solomon a spus că își dorește să devină un judecător înțelept pentru poporul său. La aceasta Dumnezeu i-a răspuns: „Ei bine, Solomon, îți voi îndeplini dorința și am să fac din tine cel mai înțelept om care a existat vreodată. Însă chiar pentru faptul că nu ți-a păsat de viața lungă, de sănătate, de avere și de putere, ți le voi da pe toate acestea în plus față de ce ți-ai dorit. Și, pe lângă faptul că te voi face cel mai înțelept bărbat, te voi face și cel mai puternic rege care a existat vreodată.” Astfel, Solomon a primit chiar darurile pe care nu le ceruse.

În principiu, am putea să presupunem în mod justificat, așa cum face Ungersma¹⁸, că principiul plăcerii din teoria lui Freud este principiul conducător al copilului mic, că principiul adlerian al puterii îi revine adolescentului, iar voința de sens este principiul care îl ghidează pe adultul matur. Ungersma spune că „astfel, dezvoltarea celor trei școli de psihoterapie vieneză poate fi văzută ca oglindind dezvoltarea ontogenetică a

individului, din copilărie și până la maturitate.“ Totuși, motivul principal pentru a sugera o astfel de înlănțuire ar fi faptul că în primele stagii de dezvoltare nu există niciun semn privind voința de sens. Însă acest fapt nu mai este așa de problematic de îndată ce recunoaștem că viața este un *Zeitgestalt*, un *Gestalt* temporal, și ca atare viața devine completă numai după ce cursul ei se va fi încheiat. Un astfel de fenomen poate, astfel, să formeze un aspect constitutiv al umanității și totuși să se manifeste numai într-un stadiu avansat de dezvoltare umană.¹⁹ Să ne gândim la o altă trăsătură umană certă, aceea de a crea și utiliza simboluri. Nu există nicio îndoială că ea este o caracteristică a umanității, deși nimeni nu a văzut până acum un nou-născut care să poată stăpâni limbajul.

Am spus că omul nu este preocupat de plăcere și fericire în sine, ci mai degrabă de ceea ce poate fi cauza acestor efecte. Aceasta se observă cel mai bine în cazul nefericirii. Să ne imaginăm că o persoană deplânge moartea altei persoane iubite și i se oferă niște tranchilizante pentru a-i ameliora depresia. Cu excepția unei fugi nevrotice din fața realității, putem fi siguri că acesta va refuza să-și amuțească durerea, și că argumentul său va fi că pilula nu va schimba nimic, că persoana iubită nu se va întoarce la viață în acest fel. Cu alte cuvinte, motivul stării depresive va rămâne. Dacă nu este un individ nevrotic, acesta va fi preocupat de motivul depresiei sale mai mult decât de îndepărtarea acesteia. El va fi destul de realist ca să știe că a închide ochii în fața unui eveniment nu face ca acesta să dispară. De aceea, cred că orice om de știință trebuie să fie cel puțin la fel de realist cum este omul în mod normal și să exploreze comportamentul uman în contextul referentului său intențional.

Confirmarea empirică a conceptului de voință de sens este oferită de Crumbaugh și Maholick,²⁰ care afirmă că „datele observaționale și experimentale sunt în bună

măsură favorabile existenței acelei pulsioni omenești despre care vorbește în mod ipotetic Frankl.“ Acestea ridică totuși întrebarea dacă este sau nu legitim să vorbim despre voința de sens în termenii unei „pulsioni omenești“. Eu nu cred că este legitim. Pentru că, dacă am vedea în voința de sens doar un alt tip de pulsione (*drive*), omul ar fi din nou văzut ca o ființă preocupată în principal de echilibrul ei interior. În mod evident, el și-ar împlini astfel sensul doar pentru a satisface o pulsione către sens sau, altfel spus, doar pentru a-și restabili echilibrul interior. Astfel, omul și-ar împlini un sens nu de dragul sensului, ci de dragul lui însuși.

Chiar și dacă nu revenim la principiul homeostaziei, conceperea grijii primare a omului în termenii unei „pulsioni“ ar fi doar o descriere inexactă a stării de fapt actuale. O observație imparțială a ceea ce se întâmplă în om atunci când acesta este îndreptat către sens ar revela diferența fundamentală dintre a fi determinat de către pulsione către ceva, pe de o parte, și a te strădui să obții ceva, pe de altă parte. Una dintre informațiile imediate ale experienței de viață este aceea că, într-adevăr, omul este „presat“ de pulsioni, dar este „atras“ către sens, ceea ce implică faptul că depinde întotdeauna de el să decidă dacă dorește sau nu să îplinească sensul. Astfel, realizarea sensului implică întotdeauna luarea unei decizii.

Prin urmare, eu vorbesc despre o „voință de sens“ pentru a exclude posibilitatea interpretării greșite a conceptului în termenii unei pulsioni către sens. În niciun caz terminologia mea nu are o natură voluntaristă. Este adevărat că Rollo May²¹ a argumentat că „abordarea existențială repune decizia și voința înapoi în centrul teoriei“ și apoi că „psihoterapeuții existențiali“ sunt „preocupați de problema voinței și deciziei ca fiind centrală în procesul terapeutic,“ „la fel cum piatra

pe care constructorii au aruncat-o a devenit piatră de temelie.“ Mi-ar plăcea totuși să adaug ceva ce trebuie, de asemenea, să luăm în considerare, pentru ca nu cumva să revenim la a predica puterea voinței sau la a clama voluntarismul. Voința nu se poate solicita, comanda sau ordona. Nu există voința de voință. Iar dacă este ca voința de sens să fie suscitată, sensul însuși este cel care trebuie elucidat.

Charlotte Bühler²² crede că „funcționarea sănătoasă a organismului depinde de o alternare a descărcării și conservării tensiunilor.“ Eu cred că o astfel de alternare ontogenetică este însoțită în paralel de una filogenetică. Există perioade de creștere și descreștere a tensiunii care pot fi, de asemenea, observate în istoria umanității. Epoca lui Freud a fost o perioadă de tensiune provocată de reprimarea sexualității la nivel de mase. Acum trăim într-o eră a schimbării și, în particular, a liberalizării sexului. Locuitorii țărilor anglo-saxone au fost cei care, din cauza educației puritane, au suferit în mod deosebit și pentru o perioadă prea lungă de timp, din cauza reprimării în masă sexualității. După cum arătam în primul capitol, serviciul adus acestor oameni de Freud i-a făcut să se simtă îndatorați pe viață față de acesta — o astfel de obligație pe viață poate explica foarte bine marea și iraționala lor rezistență față de noile abordări din psihiatrie, care merg dincolo de psihanaliză.

Astăzi oamenii sunt scutiți de tensiune. În primul rând, această lipsă a tensiunii este cauzată de pierderea sensului pe care o descriu ca fiind un vid existențial sau o frustrare a voinței de sens.

Într-un editorial inclus în revista campusului Universității din Georgia, Becky Leet se întreabă: „Pentru generația tânără de astăzi, cât de relevanți mai sunt Freud sau Adler? Avem pilula contraceptivă care ne eliberează de repercusiunile împlinirii sexuale — nu

este nevoie astăzi, medical vorbind, să mai fim frustrați sau inhibați. Și avem multă putere — uitați-vă la cum sunt receptați politicienii americani în cadrul populației de sub 25 de ani și priviți la Gărzile roșii ale Chinei maoiste. Pe de altă parte, Frankl spune că oamenii trăiesc astăzi un vid existențial care se manifestă mai ales în starea de plictiseală. Plictiseală — vă sună familiar? Câți oameni nu cunoașteți care se plâng că sunt plictisiți — chiar dacă avem totul la degetul mic, inclusiv sexul lui Freud și puterea lui Adler? Iată ceva ce ne pune pe gânduri. Frankl ar putea avea răspunsul.“

Desigur, el nu are răspunsul. Până la urmă, funcția logoterapiei nu este aceea de a da răspunsuri. Funcția ei este de fapt aceea de catalizator. Această funcție a fost descrisă de un tânăr american care mi-a scris din Vietnam: „Nu am găsit încă un răspuns la întrebările mele studiind filosofia dvs., însă ați făcut ca rotițe mele de autorefecție să se pornească din nou.“

În ce măsură educația accentuează vidul existențial și contribuie la lipsa tensiunii? O educație care încă se bazează pe teoria homeostaziei este ghidată de principiul care spune că ar trebui să le cerem copiilor cât mai puțin posibil. Este adevărat că aceștia nu ar trebui supuși unor solicitări excesive. Totuși, trebuie să luăm în considerare și faptul că, cel puțin astăzi, în era unei societăți a abundenței, cei mai mulți oameni sunt afectați tocmai de prea puțină solicitare, decât de prea multă. Societatea noastră prosperă este o societate puțin solicitantă, în care oamenii sunt cruțați de tensiune.

Totuși, este probabil ca cei care sunt cruțați de tensiune să și-o creeze — fie într-un mod sănătos, fie într-unul nesănătos. Cât despre modul sănătos, mi se pare că funcția sporturilor este tocmai aceea de a permite oamenilor să-și trăiască nevoia de tensiune, impunându-și lor înșiși în mod deliberat o solicitare,

chiar aceea de care sunt scutiți de către societatea noastră subsolicitantă. Mai mult, mi se pare că în sporturi este implicat și un fel de ascetism. Astfel că nu este justificat să deplângem, așa cum o face sociologul german Arnold Gehlen²³, faptul că nu există un echivalent secular care să substituie virtutea medievală a ascetismului.

Dacă vorbim despre modul nesănătos în care este creată tensiunea, în special la tineri, putem să ne gândim la tipul de persoane numite *beatniks* sau *hooligans*. Ei provoacă polițiștii, după cum este cazul în Viena; sau, cum se întâmplă pe coasta americană de est, înfruntă tot soiul de probe ale curajului. Acești oameni își riscă viața în aceeași manieră în care o fac cei care sunt dependenți de *surfing* și, în acest scop, evită școala și lipsesc de la cursuri, după cum este cazul pe coasta de vest a SUA. Nu este nevoie să spun că îmi limitez afirmațiile doar la cei ce suferă de adicții. Persoanele dependente de LSD folosesc această substanță în același scop, pentru a simți emoția sau stimulul. În Anglia, așa-numiții *mods*, „modernii“, se războiesc cu rockerii. În Oslo, vandalismul este contracarat de foștii vandali. În fiecare noapte o duzină de voluntari, cu vârste între 14 și 18 ani, păzesc piscina din Frogner Park și călătoresc cu mijloacele de transport din Oslo pentru a preveni vandalizarea scaunelor. Mai mult de jumătate dintre băieți sunt foști huligani. „Li se pare la fel de palpitant să se afle de partea legii ca atunci când sunt împotriva ei“, spune un raport pertinent. Aceasta înseamnă că ei sunt în căutarea pasiunii și a tensiunii, a acelei tensiuni de care societatea îi cruță.

Educația evită să confrunte tinerii cu idealuri și valori. Acestea sunt ocolite. Există o trăsătură a culturii americane care sare în ochii unui european. Mă refer la obsesia de a evita să fii autoritar sau să dai prea multe

indicații. Această obsesie își poate avea originile în puritanism, care a fost un autoritarism și totalitarism moral și etic. Obsesia de a nu confrunta tinerii cu idealurile și valorile ar putea fi foarte bine o formațiune reacțională.

Frica obsesivă colectivă că sensul și scopul ne-ar putea fi impuse prin constrângere a avut ca rezultat o rezervă față de idealuri și valori. Astfel, copilul a fost aruncat împreună cu apa din copaie, iar idealurile și valorile au fost îndepărtate cu totul.

Totuși, șeful Departamentului de Psihiatrie, Neurologie și Științe Comportamentale de la Universitatea din Oklahoma, L.J. West²⁴, a făcut destul de recent următoarea observație: „Tinerii noștri își pot permite idealismul pentru că ei sunt prima generație a societății abundenței. Și totuși ei nu-și pot permite materialismul — dialectic sau capitalist —, pentru că sunt prima generație care ar putea vedea cu adevărat sfârșitul lumii. Tinerii noștri, bărbați și femei, sunt destul de educați pentru a ști că numai un ideal de fraternitate umană le mai poate salva lumea și îi poate salva pe ei înșiși.” Aparent, așa și este. Permiteți-mi să citez Confederația Sindicală din Austria care a coordonat un sondaj de opinie. A reieșit că 87% dintre o mie cinci sute de tineri care au răspuns la întrebări și-au exprimat convingerea că merită într-adevăr să ai idealuri. Chiar la nivel de masă, „idealurile sunt esențiale pentru supraviețuire”, pentru a cita, de această dată, nu un specialist în psihologia abisală, ci un expert al psihologiei înălțimilor — John H. Glenn.²⁵

Contrar teoriei homeostatice, tensiunea nu este ceva de evitat în mod obligatoriu, iar pacea minții sau a sufletului nu sunt niște condiții absolut necesare. O cantitate serioasă de tensiune, cum este tensiunea provocată de un sens care trebuie împlinit, este inerentă ființei umane și este indispensabilă stării noastre de

bine. Omul are nevoie în primul rând de acea tensiune creată prin direcționarea către un scop. Freud²⁶ spunea odată că „oamenii sunt puternici atâta timp cât susțin o idee puternică.” În fapt, această idee a fost testată atât în lagărele de prizonieri de război nord-coreene, cât și în cele japoneze (cf. Nardini²⁷, respectiv Lifton²⁸); la fel, și în lagărele naziste de concentrare. Chiar și în condiții normale, o orientare puternică spre sens este un factor de promovare a sănătății și a prelungirii vieții, dacă nu chiar al conservării vieții. El asigură nu numai sănătatea fizică, ci și pe cea psihică (Kotchen).²⁹

Permiteți-mi să mă refer la ceea ce s-a întâmplat în 1965 în campusul Universității Berkeley din California. Când a început pichetarea, numărul internărilor la departamentul psihiatric al spitalului studențesc a scăzut brusc. Apoi a crescut brusc de îndată ce pichetarea a luat sfârșit. Timp de câteva luni, studenții găsiseră un sens în mișcarea pentru libertatea de expresie.

Vorbind despre libertate, îmi vine în minte ce mi s-a întâmplat cu ani în urmă, pe când țineam un curs la o universitate americană. Un faimos freudian american, comentând pe marginea unui articol pe care îl scrisesem, ne-a informat că tocmai se întorsese de la Moscova. Acolo, spunea el, observase o frecvență mai scăzută a nevrozelor în comparație cu Statele Unite. El a adăugat că acest fapt ar putea fi o consecință a faptului că în țările comuniste, credea el, oamenii sunt confrunțați mai des cu sarcini de îndeplinit. „Aceasta vorbește în favoarea teoriei dumneavoastră,” a conchis el, „și a faptului că direcționarea oferită de sens și orientarea spre îndeplinirea sarcinii sunt importante în ceea ce privește sănătatea mentală.”

Un an mai târziu, niște psihiatri polonezi mi-au cerut să scriu o lucrare despre logoterapie și, atunci când am făcut-o, l-am citat pe psihanalistul american. „Sunteți

mai puțin nevrotici decât americanii pentru că aveți mai multe sarcini de îndeplinit,” le-am spus eu. Iar ei au zâmbit cu superioritate. „Nu uitați însă că americanii și-au păstrat totuși libertatea de a-și alege sarcinile, o libertate care mi se pare că vouă v-a fost refuzată”, am adăugat eu. Și au încetat să mai zâmbească.

Ce bine ar fi dacă am putea face o sinteză a Estului cu Vestul, să amestecăm sarcinile cu libertatea. Libertatea s-ar putea atunci dezvolta pe deplin. Ea este, de fapt, un concept negativ care cere un complement pozitiv.³⁰ Iar complementul pozitiv este responsabilitatea. Noțiunea de „responsabilitate” are două semnificații. Ea se referă la un sens pentru a cărui împlinire suntem responsabili și, de asemenea, la o ființă față de care suntem responsabili. Ca urmare, spiritul solid al democrației este conceput unilateral dacă este înțeles doar ca libertate lipsită de responsabilitate.

Libertatea amenință să degenereze într-o simplă arbitraritate dacă nu este trăită în termenii responsabilității. Îmi place să spun că Statuia Libertății de pe Coasta de Est ar trebui suplimentată cu o Statuie a responsabilității pe Coasta de Vest.

CE SE ÎNȚELEGE PRIN „SENS”?

Am încercat să argumentez pentru ideea că existența stagnează dacă nu există „o idee puternică”, după cum a spus Freud, sau un ideal puternic pe care să-l susținem. Ca să îl cităm pe Albert Einstein, „omul care își privește viața ca fiind lipsită de sens nu este numai nefericit, ci nici nu este pregătit pentru viață”.

Existența nu este numai intențională totuși, ci este și transcendentă. Autotranscenderea este esența existenței. A fi uman este egal cu a fi direcționat spre ceva diferit de sine. În sfera acestei „alterități”, pentru a-l cita pe Rudolf Allers¹, se află și acea „alteritate” a referentului intențional spre care tinde comportamentul uman. Astfel, se constituie „tărâmul transsubiectivului”, ca să-l cităm din nou pe Allers². O nuanță, totuși: valorizarea acestei transsubiectivități a devenit o modă. Sub impactul existențialismului, accentul a fost plasat asupra subiectivității ființei omenești. Or, aceasta este cu adevărat o interpretare greșită a existențialismului. Acei autori care pretind că au depășit dihotomia dintre obiect și subiect nu sunt conștienți că, așa cum ar revela cu adevărat o analiză fenomenologică, nu

există cogniție în afara câmpului polar al tensiunii dintre obiect și subiect. Acești autori sunt obișnuiți să vorbească despre „faptul-de-a-fi-în-lume”. Dar, pentru a înțelege această sintagmă în mod adecvat, trebuie să recunoști că a fi uman înseamnă în mod profund a fi angajat și a fi prins cu totul într-o situație și confruntat cu o lume a cărei obiectivitate și realitate nu sunt în niciun fel diminuate de subiectivitatea acestei „ființe” care este „în lume”.

Menținerea acestei „alterități” (obiectivități) a obiectului vizat înseamnă prezervarea acelei tensiuni care subzistă între obiect și subiect. Această tensiune este aceeași cu tensiunea dintre „Eu sunt” și „Eu trebuie”³, dintre realitate și ideal, dintre ființă și sens. Și, dacă este să păstrăm această tensiune, trebuie să împiedicăm situația în care sensul ar coincide cu ființa. Aș spune că sensul „sensului” este cel ce stabilește ritmul ființei.

Îmi place să compar această condiție cu o poveste spusă în Biblie: Când fiii lui Israel rătăceau prin pustie, gloria lui Dumnezeu i-a călăuzit sub forma unui nor: numai așa a fost posibil ca fiii lui Israel să fie îndrumați de către Dumnezeu. Imaginați-vă, pe de altă parte, ce s-ar fi întâmplat dacă prezența lui Dumnezeu, simbolizată de nor, ar fi pogorât în mijlocul fiilor lui Israel: în loc să-i conducă, acest nor ar fi umbrit totul, iar fiii lui Israel ar fi mers în derivă.

În această lumină ai putea vedea un risc în „fuziunea dintre fapte și valori” care ar putea avea loc „în experiențele de vârf și în persoanele aflate în proces de autoactualizare”⁴, căci la nivelul experiențelor de vârf „este și trebuie fuzionează unul cu celălalt.”⁵ Totuși, a fi uman înseamnă să te confrunți cu sensul de împlinit și cu valorile de realizat; înseamnă a trăi în câmpul polar al tensiunii dintre realitate și idealuri ce trebuie concretizate. Omul trăiește prin idealuri și valori. Existența

umană nu este autentică decât atunci când este trăită în spiritul transcenderii de sine.

Grija originară și naturală a omului pentru sens și valori este pusă în pericol de subiectivismul și relativismul care sunt astăzi predominante. Ambele sunt responsabile pentru erodarea idealismului și entuziasmului.

Am să vă supun atenției următorul exemplu, citat dintr-un psiholog american: „Charles... era deosebit de «furios», cum spunea el, când primea o notă de plată de la un specialist, cum ar fi un dentist sau un medic, pentru un serviciu de care se bucurase. El fie plătea doar o parte din sumă, fie nu plătea deloc... Atitudinea mea personală despre datorie este destul de diferită și pun mare preț pe a-mi plăti facturile cu promptitudine. În această situație, eu am preferat să nu discut despre propriile mele valori, ci m-am concentrat mai degrabă asupra psihodinamicii comportamentului său pentru că... propria mea nevoie compulsivă de a plăti facturile cu promptitudine este motivată nevrotic... Sub nicio formă nu va trebui să direcționez sau să conving pacientul (în mod conștient) să adopte valorile mele, de vreme ce sunt convins că valorile sunt... relative... mai degrabă decât... absolute.”⁶

Cred că a-ți plăti facturile poate avea un sens, indiferent dacă îți place sau nu și indiferent de sensul inconștient pe care îl poate avea. Gordon W. Allport avea dreptate când spunea odată: „Freud a fost un specialist în exact acele motivații care nu pot fi înțelese doar după semnificația lor de suprafață.”⁷ Faptul că există și astfel de motivații înșelătoare nu schimbă cu nimic faptul că, în general, motivațiile pot fi totuși judecate după aparențe. Și, dacă acest fapt este negat, ce ar mai putea fi inconștientul și motivațiile ascunse în spatele negării?

Să discutăm despre o recenzie publicată de dr. Julius Heuscher privind două volume pe care un psihanalist freudian faimos i le-a dedicat lui Goethe. „În cele 1 538 de pagini“, se spune în recenzia⁸ cărții, autorul „ne înfățișează portretul unui geniu care prezintă semnele tulburărilor maniaco-depresive, paranoide și epileptice, ale homosexualității, incestului, voaiorismului, exhibiționismului, fetișismului, impotenței, narcisismului, nevrozei obsesiv-compulsive, isteriei, megalomaniei etc. El pare să se concentreze aproape exclusiv asupra forțelor dinamice instinctuale care se află la baza produsului artistic. Suntem făcuți să credem că opera lui Goethe este doar rezultatul unor fixații pregenitale. Zbuciumul lui nu țintește cu adevărat spre un ideal, spre frumusețe, spre valori, ci are ca scop depășirea unei probleme penibile de ejaculare prematură... Aceste volume ne indică din nou că poziția de bază a psihanalizei nu s-a schimbat cu adevărat“, conchide autorul recenziei,

Am putea acum să înțelegem ce justificare a avut William Irwin Thompson când a adresat următoarea întrebare: „Dacă cei mai educați membri ai culturii noastre continuă să privească geniile ca fiind niște perversi sexuali deghizați, dacă ei continuă să creadă că toate valorile sunt niște ficțiuni ipocrite ce reprezintă norma bărbatului comun, dar nu și a omului de știință deștept care știe mai bine cum stau lucrurile, atunci de ce-am mai fi alarmați de faptul că o bună parte din cultura noastră nu arată prea mult respect pentru valori și că se pierde în schimb într-o orgie de consum excesiv, crimă și imoralitate?“⁹

Și nu ne vom mira dacă această stare de lucruri va avea consecințe nefaste. Nu demult, Lawrence John Hatterer¹⁰ arăta că „de multe ori câte un artist a părăsit cabinetul psihiatrului înfuriat din cauza interpretărilor ce susțineau că el scrie pentru că ar fi un colecționar

al nedreptăților sau un sado-masochist, că el joacă pe scenă pentru că este un exhibiționist, că dansează pentru că vrea să seducă sexual audiența sau că pictează pentru a depăși, prin murdărirea neîngrădită, strictețea antrenamentului pentru făcutul la oliță.“

Cât de înțelept și de precaut a fost Freud când a remarcat odată că, uneori, un trabuc poate fi doar un trabuc și nimic altceva. Sau să fie oare această afirmație doar un mecanism de apărare, doar o cale de a raționaliza propriul consum de tutun? Dar așa am ajunge la un *regressus in infinitum*. Până la urmă nu împărtășim credința lui Freud în identitatea lui „determinat“ și «motivată», pentru a-l cita pe Maslow¹¹, care îi atribuia lui Freud vina de a fi făcut greșeala să identifice „determinat“ cu „motivată inconștient“, ca și cum nu ar mai exista și alți determinanți ai comportamentului.“

Potrivit unei definiții, sensurile și valorile nu sunt decât formațiuni reacționale și mecanisme de apărare. Cât despre mine, nu aș fi dispus să trăiesc de dragul formațiunii mele reacționale și aș fi și mai puțin dispus să mor de dragul mecanismelor mele de apărare.

Sunt totuși sensurile și valorile atât de relative și de subiective precum am putea crede? Într-un fel sunt, însă într-un mod diferit față de relativism și subiectivism. Sensul este relativ prin aceea că este legat de o anumită persoană care este prinsă într-o anumită situație. Am mai putea spune că sensul diferă mai întâi de la om la om și, în al doilea rând, într-adevăr, de la o oră la alta.

Cu siguranță, aș prefera să vorbesc despre unicitatea, mai degrabă decât despre relativitatea sensului. Unicitatea este totuși o calitate care poate aparține nu numai unei situații, ci chiar vieții ca întreg, de vreme ce viața este o înșiruire de situații unice. Astfel, omul este unic atât în termenii esenței sale cât și ai existenței sale. Până la urmă, nimeni nu poate fi înlocuit — și asta în

virtutea unicității esenței fiecărui om. Iar viața fiecărui om este unică în sensul că nimeni nu o poate repeta — acesta fiind un aspect al unicității existenței sale. Mai devreme sau mai târziu, viața lui se va sfârși pentru totdeauna, împreună cu toate oportunitățile unice de a îndeplini sensurile.

Aceste chestiuni sunt explicate în cuvintele cele mai precise și mai concise de către Hillel, extraordinarul înțelept evreu care a trăit cu aproape două milenii în urmă. El spunea: „Dacă nu o fac eu — cine o va face? Și dacă nu o fac chiar acum — când ar trebui să o fac? Dar dacă o fac numai de dragul meu — ce mai sunt eu?” Dacă nu o fac eu... Mi se pare că se referă la propria mea unicitate. Dacă nu o fac chiar acum... se referă la unicitatea momentului trecător care îmi dă o oportunitate de a împlini un sens. Iar dacă o fac numai de dragul meu... ce intră aici în scenă este nici mai mult, nici mai puțin decât calitatea autotranscenderii care definește existența umană. Întrebarea *Ce sunt eu dacă o fac numai de dragul meu?* cere un răspuns: în niciun caz o ființă umană adevărată. Pentru că o componentă caracteristică a existenței umane este aceea de a se transcende pe sine, de a tinde spre altceva decât propria ființă. Pentru a folosi termenii augustinieni, inima omului nu are liniște până nu găsește și nu împlinește un sens și un scop în viață. Această afirmație, după cum vom vedea în capitolul următor, condensează mult din teoria și terapia acelui tip de nevroză căruia i-am spus „nevroză noogenică”.

Haideți însă să ne întoarcem la unicitatea sensurilor. Din ce am spus până acum, rezultă că nu există un sens universal al vieții, ci numai sensuri unice pentru situații specifice. Totuși, nu trebuie să uităm că printre acestea se află și unele situații care au ceva în comun și, ca urmare, există și multe sensuri comune, care sunt

împărtășite de ființele umane de-a lungul societății și, mai mult chiar, de-a lungul istoriei. Aceste sensuri se referă la condiția umană mai degrabă decât la niște situații determinate. Iar aceste sensuri sunt ceea ce noi numim „valori”. Așa că putem defini valorile ca fiind acele universalii ale sensului care se cristalizează în situațiile tipice cu care o societate sau chiar umanitatea trebuie să se confrunte.

Faptul de a avea niște valori proprii ușurează demersul omului de căutare a sensului, pentru că, cel puțin în situații tipice, el este scutit de a mai lua decizii. Însă, vai, el trebuie să și plătească pentru acest confort, pentru că, în contrast cu sensurile unice aparținând unor situații unice, s-ar putea foarte bine ca două valori să se ciocnească una cu cealaltă. Și ciocnirea valorilor e oglindită în psihicul uman sub forma conflictelor valorice și, ca atare, joacă un rol important în formarea nevrozelor noogene.

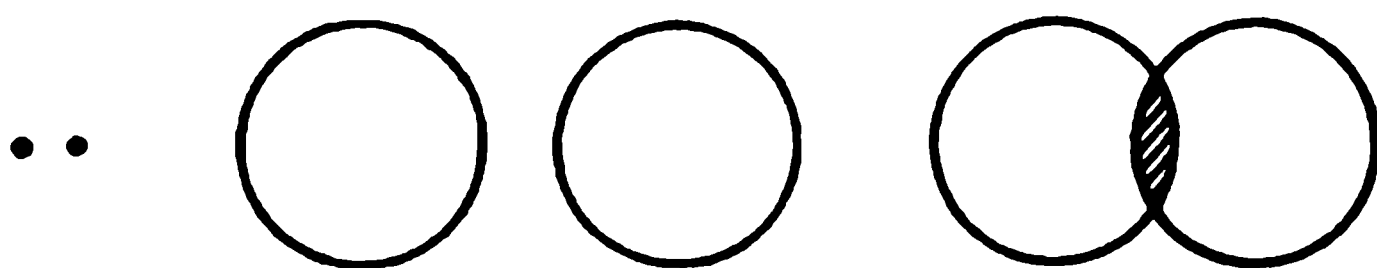


Figura 5

Haideți să ne imaginăm că sensurile unice sunt niște puncte, în timp ce valorile sunt niște cercuri. Este de înțeles faptul că două valori se pot suprapune una peste cealaltă, fapt care nu se poate întâmpla cu sensurile unice (vezi Figura 5). Trebuie să ne întrebăm însă dacă două valori pot cu adevărat să intre în conflict una cu cealaltă, cu alte cuvinte, dacă analogia acestora cu niște cercuri bidimensionale este corectă. Nu ar fi mai corect să comparăm valorile cu niște sfere tridimensionale?

Două sfere tridimensionale proiectate din spațiul lor în trei dimensiuni într-un plan bidimensional pot foarte bine produce două cercuri bidimensionale care se suprapun unul peste celălalt, deși sferele în sine nici nu se ating între ele (vezi Fig. 6). Impresia că două valori se ciocnesc una de cealaltă este o consecință a faptului că o întreagă dimensiune este desconsiderată. Și care este această dimensiune? Este ordinea ierarhică a valorilor. Potrivit lui Max Scheler, a evalua ceva înseamnă în mod implicit a prefera o valoare în detrimentul alteia. Acesta este rezultatul final al analizei sale profund fenomenologice a procesului de valorizare. Rangul unei valori este sesizat împreună cu valoarea însăși. Cu alte cuvinte, experiența unei valori include experiența faptului că ea are un rang mai înalt decât alta. Nu există deci loc pentru „conflicte valorice“.

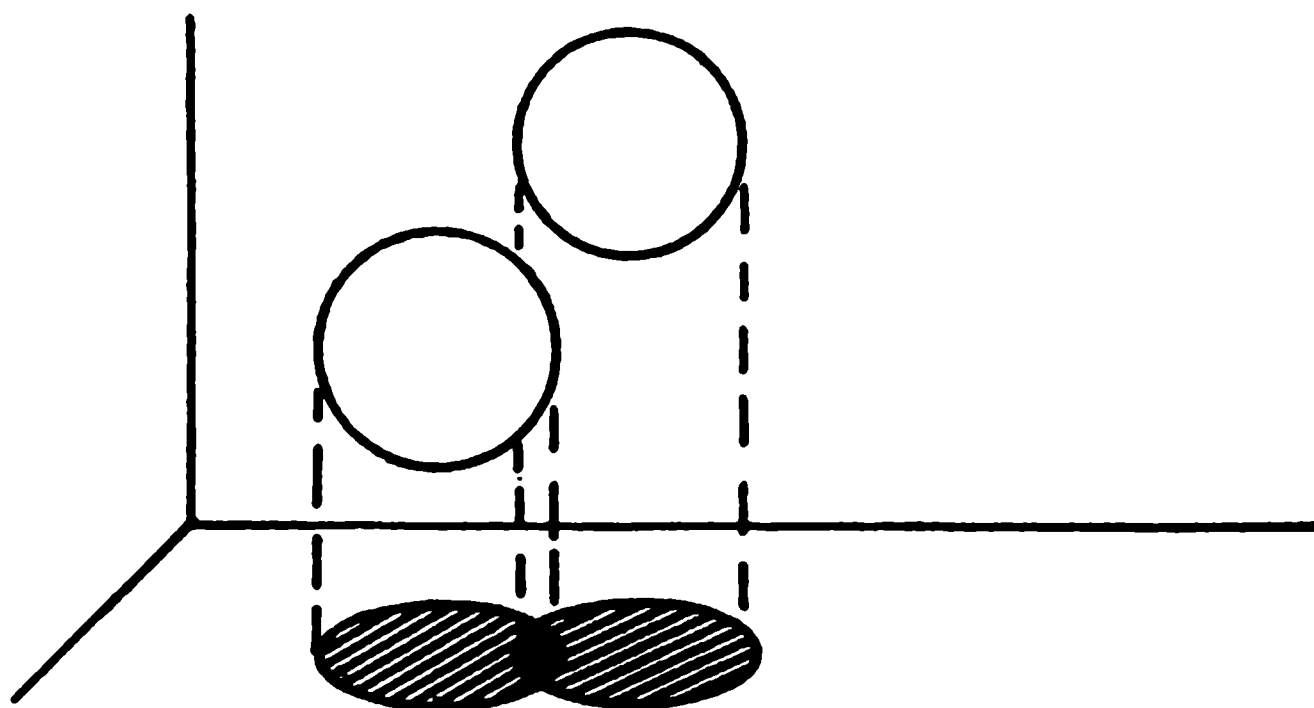


Figura 6

Totuși, experiența ordinii ierarhice a valorilor nu îl scutește pe om de a lua decizii. Omul este mânat de pulsuni. Dar este, totodată, tras înainte de valori; este întotdeauna liber să accepte sau să respingă o valoare care îi este propusă într-o situație. Acest lucru este

adevărat și în ce privește ordinea ierarhică a valorilor, pe măsură ce este canalizată de tradiții și standarde morale și etice. Ele trebuie totuși să treacă de un test, testul conștiinței morale omului — asta dacă omul nu preferă să refuze să-și mai asculte conștiința și vrea să-și suprime vocea interioară.

Acum, că ne-am ocupat de chestiunea relativității sensurilor, haideți să continuăm prin a ne întreba dacă acestea sunt subiective sau nu. Nu este adevărat, până la urmă, că sensurile reprezintă o chestiune care ține de interpretare? Și nu implică interpretarea întotdeauna o decizie? Nu apar oare situații care permit o varietate de interpretări, dintre care noi trebuie să ne decidem pentru una dintre ele? O experiență prin care eu însumi am trecut sugerează că așa ar sta lucrurile.¹²

La scurt timp după ce Statele Unite s-au implicat în cel de-al Doilea Război Mondial, am primit o invitație de la ambasada americană din Viena, să merg să-mi ridic viza pentru a emigra în SUA. La momentul acela locuiam la Viena, singur cu bătrânii mei părinți. Ei nu se așteptau, desigur, la altceva de la mine decât să-mi ridic viza și apoi să mă grăbesc să plec. În ultimul moment, însă, am început să ezit, pentru că m-am întrebat: „Chiar ar trebui să fac asta? Pot să o fac până la urmă?” Pentru că m-am gândit brusc la ce îi aștepta pe părinții mei: în vreo două săptămâni, conform situației de la momentul respectiv, ei urmau să fie trimiși într-un lagăr de concentrare sau, mai bine zis, într-un lagăr de exterminare. Și chiar ar fi fost bine să-i las pur și simplu să-și înfrunte singuri destinul în Viena? Reușisem până în momentul acela să-i protejiez de acest destin, datorită faptului că eram șeful Departamentului de Neurologie al Spitalului Evreiesc. Dacă plecam însă, situația urma să se schimbe imediat. În timp ce reflectam la toate acestea, întrebându-mă care era responsabilitatea mea reală,

am simțit că mă aflam în acel tip de situație în care îți dorești să primești ceea ce se numește în mod obișnuit o povață din partea Cerului. Apoi m-am întors acasă și, când am ajuns, am observat o bucată de marmură așezată pe o masă. L-am întrebat pe tatăl meu cum de se afla piatra pe masă, iar el mi-a răspuns: „O, Viktor, am ridicat-o în această dimineață de pe locul unde se înălța sinagoga“. (Aceasta fusese arsă din temelii de național-socialiști.) „Și de ce ai luat-o cu tine?“, l-am întrebat. „Pentru că este o parte din cele două tăblițe ce conțineau cele zece porunci.“ Și mi-a arătat, pe piatra de marmură, o literă din limba ebraică gravată și aurită. „Și pot să-ți spun chiar mai mult“, a continuat el, „dacă te interesează. Această literă din ebraică servește ca abreviere doar uneia dintre cele zece porunci.“ L-am întrebat nerăbdător: „Care dintre ele?“ Iar răspunsul lui a fost: „Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământul pe care Domnul Dumnezeuul tău ți-l va da ție.“ Am decis pe loc să rămân în țară, împreună cu părinții mei și să las viza să expire.

Aveți cu totul dreptate să afirmați că acesta a fost un fel de test proiectiv, că trebuie să fi luat dinainte o decizie în adâncul inimii mele, pe care doar am proiectat-o apoi prin apariția unei bucăți de marmură. Însă dacă aș fi văzut în bucata de marmură nimic mai mult decât niște carbonat de calciu, și asta ar fi fost, de asemenea, rezultatul unui test proiectiv, mai concret, ar fi exprimat sentimentul lipsei de sens sau al acelui gol pe care eu l-am numit „vid existențial“.

Astfel, orice ar părea el să fie, sensul este numai ceva ce proiectăm în lucrurile din jurul nostru, lucruri care, luate în sine, sunt neutre. Iar în lumina acestei neutralități, realitatea poate părea foarte bine doar un ecran pe care ne proiectăm propriile dorințe, o mare pată Rorschach. Dacă ar fi așa, sensul nu ar fi mai mult

decât un simplu mijloc de exprimare de sine și ceva profund subiectiv.¹³

Totuși, singurul lucru subiectiv aici este perspectiva prin care abordăm realitatea și această subiectivitate nu anulează câtuși de puțin obiectivitatea realității însăși. Am imaginat o explicație a acestui fenomen pentru studenții seminarului meu de la Harvard. „Priviți doar prin fereastra acestei săli de curs spre capela universității. Fiecare dintre voi vede capela diferit, dintr-o perspectivă diferită, care depinde de locul în care sunteți așezați. Dacă cineva ar afirma că vede capela exact la fel cum o vede vecinul său, ar trebui să spun că unul dintre ei trebuie să aibă halucinații. Dar această diferență la nivel de percepție vizuală alterează în vreun fel obiectivitatea și realitatea capelei? Cu siguranță că nu.”

Gândirea umană nu are o natură caleidoscopică. Dacă priviți printr-un caleidoscop, veți vedea doar ceea ce este în interiorul acestuia. Pe de altă parte, dacă priviți printr-un telescop, veți vedea ceva ce se află în afara lui. Iar dacă priviți lumea sau un lucru aparținând acesteia, veți vedea, de asemenea, mai mult decât perspectiva voastră vizuală, să spunem. Ceea ce *se vede prin* intermediul perspectivei, oricât de subiectivă trebuie să fie ea, este lumea obiectivă. De fapt, *a avea prin* este traducerea literală a cuvântului din limba latină *perspectum*.

Nu voi obiecta în privința înlocuirii termenului „obiectiv” cu termenul mult mai precaut de „transsubiectiv”, așa cum este el folosit, de exemplu, de Allers¹⁴. Aceasta nu aduce nicio diferență. Nu va fi vreo diferență nici dacă vorbim despre lucruri sau despre sensuri. Ambele sunt „transsubiective”. Această transsubiectivitate a fost de fapt presupusă mereu ori de câte ori am vorbit despre transcenderea de sine. Ființele umane se autotranscend spre sensuri care reprezintă mai

mult decât ele însele, care sunt mai mult decât simple expresii ale sinelui lor, mai mult decât simple proiecții ale acestui sine. Sensurile sunt descoperite, dar nu inventate.

Această considerație se opune afirmației lui Jean-Paul Sartre, cum că idealurile și valorile sunt proiectate și inventate de către om. Altfel spus, potrivit lui Jean-Paul Sartre, omul s-ar inventa pe sine. Aceasta îmi amintește de trucul unui fachir. Fachirul declară că aruncă o frânghie în aer, în spațiul gol, fără a avea ceva de care să o fixeze și totuși, pretinde el, un băiat va putea urca apoi pe frânghie. Nu încercă și Sartre să ne facă să credem că omul „proiectează” un ideal pe fundalul neantului (proiectează însemnând literalmente că el aruncă înainte și în sus acel ideal) și că omul poate apoi urca înspre actualizarea acestui ideal și perfecționarea de sine? Acel câmp polar de tensiune, de care omul are atât de mare nevoie în ce privește sănătatea sa mentală și integritatea lui morală, nu poate fi stabilit însă decât dacă obiectivitatea polului obiectiv este păstrată, iar transsubiectivitatea sensului este trăită de către ființa umană care trebuie să împlinească acest sens.

Faptul că această transsubiectivitate este realmente trăită de către om reiese din forma în care vorbește el despre această experiență. Exceptând cazul în care înțelegerea de sine a omului este mutilată de tipare de interpretare preconcepute, ca să nu mai vorbim despre îndoctrinare, ne vom referi la sens ca la ceva ce trebuie „găsit” mai degrabă decât ca la ceva ce trebuie „conferit”. Iar o analiză fenomenologică care încercă să descrie o astfel de experiență într-un mod nejudicativ și empiric ne va arăta că, într-adevăr, sensurile sunt „găsite” mai degrabă decât „conferite”. Și dacă este să fie „conferite”, aş spune că ele nu sunt conferite într-un mod arbitrar, ci mai degrabă în felul în care sunt date răspunsurile.

Putem spune că pentru fiecare întrebare există un singur răspuns — cel corect. La fel, există un singur sens pentru fiecare situație și acesta este sensul său adevărat.

În timpul unui turneu de prelegeri pe care le-am susținut în Statele Unite, i s-a cerut audienței mele să formuleze întrebări, cu litere de tipar, pe care să le înmâneze unui teolog care mi le aducea. Teologul mi-a sugerat să sar peste una dintre acestea pentru că, spunea el, „era pur un nonsens. Cineva dorește să știe“, mi-a zis el, „cum definiți 600 în teoria dumneavoastră existențială.“ Când am citit întrebarea am văzut un sens diferit. „Cum îl definiți pe DUMNEZEU (GOD) în teoria dumneavoastră existențială?“ Scrise cu litere de tipar, GOD și 600 erau greu de diferențiat. Ei bine, nu era acesta un test proiectiv neintenționat? Până la urmă, teologul citise „600“, iar neurologul citise „GOD“¹⁵. Însă numai o variantă de citire a întrebării era cea corectă. Numai o variantă era cea care conținea sensul pe care i-l dăduse cel care o adresase. Astfel, am ajuns la o definiție a ceea ce este sensul. *Sensul este ceea ce este vizat*, fie că vorbim despre ce a avut în vedere persoana care mi-a adresat întrebarea, fie despre o situație care implică, de asemenea, o întrebare și necesită un răspuns. Americanul patriot spune: „Voi crede în țara mea, fie că are sau nu dreptate“. Dar eu nu pot să zic: „Voi crede în răspunsul meu, fie că e corect sau nu“¹⁶. Trebuie să încerc din greu să găsesc sensul adevărat al întrebării care mi-a fost adresată.

Cu siguranță, omul este liber să răspundă la întrebările pe care i le adresează viața. Însă libertatea aceasta nu trebuie confundată cu arbitraritatea. Ea trebuie interpretată în termenii responsabilității. Omul este responsabil să dea răspunsul *corect* la o întrebare, pentru a găsi sensul *adevărat* al unei situații. Iar sensul este ceva de găsit mai degrabă decât de conferit sau de dat, ceva

descoperit mai degrabă decât inventat. Crumbaugh și Maholick¹⁷ au arătat că a găsi un sens într-o situație are legătură cu percepția de tip *Gestalt*. Această presupunere este sprijinită de afirmația gestaltistului Wertheimer: „Situația *șapte plus șapte egal...* este un sistem cu o lacună, cu un gol. Este posibil să umpli golul în multe moduri. Singura completare ce corespunde situației, ce se potrivește în acel gol — adică *paisprezece* —, este ceea ce se cere structural în acest sistem, în acest loc care joacă o anumită funcție în cadrul întregului. *Paisprezece* este cel mai potrivit răspuns în cazul acestei situații. Alte completări, cum ar fi *cincisprezece*, nu se potrivesc. Nu sunt cele corecte. Avem aici conceptul de „cerință” a situației, de «ceea ce se cere». «Cerințele» unei astfel de ordini sunt niște calități obiective”¹⁸.

Am spus că sensul nu poate fi conferit în mod arbitrar, ci că trebuie găsit în mod responsabil. Aș mai fi putut să spun că trebuie căutat în mod conștient. Și, în fapt, omul este ghidat în căutarea sa pentru sens de către conștiință. Conștiința ar putea fi definită ca o capacitate intuitivă a omului de a găsi sensul unei situații. De vreme ce acest sens este ceva unic, el nu intră sub incidența unei legi generale, iar o capacitate intuitivă cum este conștiința este singurul mijloc de a „prinde” și „reține” *Gestalturi* de sens.

În plus față de a fi intuitivă, conștiința este și creativă. Foarte adesea, conștiința unui individ îi poruncește acestuia să facă ceva ce contrazice ceea ce este predicat de către societatea căreia îi aparține, de către tribul său, de exemplu. Să presupunem că acest trib include canibali; conștiința creativă a individului poate afla foarte bine că, într-o situație dată, este mult mai important să cruți viața unui dușman decât să îl ucizi. În acest fel, conștiința sa poate iniția o revoluție, prin faptul că tocmai scos la lumină un sens unic poate deveni o

valoare universală — „Să nu ucizi!“ Sensul unic de astăzi este valoarea universală de mâine. În acest fel sunt create religiile și așa evoluează valorile.

Conștiința mai are puterea de a descoperi acele sensuri unice care contrazic valorile instituite. Porunca pe care tocmai am citat-o este urmată de o alta: „Să nu fii desfrânat!“. Ce-mi vine în minte, în acest context, este povestea unui om care, împreună cu tânăra lui soție, a fost închis la Auschwitz. Așa cum mi-a povestit după ce a fost eliberat, atunci când au ajuns acolo și au fost separați unul de celălalt, a simțit brusc o nevoie puternică de a o implora să supraviețuiască: „Cu orice preț — înțelegi? Cu orice preț...“ Ea a înțeles ce voia el să spună: era o frumusețe și ar fi putut exista o șansă pentru ca ea să-și salveze viața acceptând, în cele din urmă, să se prostitueze la cererea celor din SS. Și dacă o astfel de situație s-ar fi ivit, soțul ei voia să-i acorde iertarea sa în avans. În ultimul moment, conștiința l-a obligat și i-a poruncit să o scutească pe ea de porunca „Să nu fii desfrânat!“ În situația aceea unică — cu adevărat unică — sensul unic era acela de a abandona valoarea universală a respectării tainei căsătoriei, de a nesocoti una dintre cele zece porunci. Cu siguranță, aceasta era singura cale pentru a da ascultare alteia dintre cele zece porunci — „Să nu ucizi!“ Dacă nu i-ar fi acordat în avans iertarea lui, el ar fi devenit responsabil pentru moartea ei.

Trăim astăzi într-o era a ruinării și dispariției tradițiilor. Astfel, în locul creării de noi valori prin găsirea unor sensuri unice, se întâmplă pe dos. Valorile universale au ajuns la amurg. De aceea, tot mai mulți oameni sunt prinși într-un sentiment de lipsă a unui țel și de un sentiment de gol, de vid existențial (cum îi spun eu). Oricum, chiar dacă toate valorile universale ar dispărea, viața ar rămâne semnificativă, de vreme ce

sensurile unice rămân neatinse de pierderea tradițiilor. Cu siguranță, dacă este ca omul să găsească niște sensuri chiar și într-o eră fără valori, el trebuie să fie echipat cu capacitatea deplină a conștiinței sale. Astfel, devine evident faptul că, într-o eră cum este a noastră, într-o epocă a vidului existențial, cea mai importantă sarcină a educației, mai degrabă decât să transmită tradiții și cunoștințe, este aceea de a perfecționa capacitatea individului de a găsi sensuri unice. Astăzi, educația nu își poate permite să meargă mai departe în liniile stabilite de tradiție, ci trebuie să faciliteze abilitatea de a lua decizii independente și autentice. Într-o vreme în care cele zece porunci par a-și pierde validitatea necondiționată, omul trebuie să învețe mai mult ca niciodată să asculte „cele zece porunci” ce reies din cele zece mii de situații unice în care constă viața lui. Cât despre *aceste* porunci, el trebuie să se bazeze pe conștiința sa. O conștiință vie și luminoasă este, de asemenea, singurul lucru ce îi permite omului să reziste efectelor vidului existențial, și anume să evite să ajungă la conformism și totalitarism (vezi următorul capitol dedicat „vidului existențial”).

Trăim într-o eră a abundenței în multe privințe. Mass-media ne bombardează cu stimuli și trebuie să ne protejăm pe noi înșine de aceștia printr-o „filtrare” a lor, am putea spune. Ni se oferă foarte multe posibilități și trebuie să alegem dintre acestea. Pe scurt, trebuie să luăm decizii în ce privește ceea ce este esențial și ceea ce nu este atât de vital pentru noi.

Trăim în era pilulei contraceptive. Ni se oferă posibilități fără precedent și, dacă nu dorim să fim scufundați și înecați în promiscuitate, trebuie să recurgem la un comportament selectiv. Selectivitatea, totuși, se bazează pe responsabilitate, am putea spune, pe luarea deciziilor sub îndrumarea conștiinței morale.

Adevărata conștiință morală nu are nimic de a face cu ceea ce aş numi o „pseudomoralitate a Supraeului”. Nici nu poate fi considerată ca un simplu proces de condiționare. Conștiința morală este în mod hotărât un fenomen uman. Trebuie să adăugăm însă că este, de asemenea, „doar” un fenomen uman. Este supusă condiției umane în sensul că este marcată de finitudinea omului. Pentru că omul nu este numai ghidat de conștiința lui în căutarea sensului; el poate fi la fel de bine indus în eroare chiar de către această conștiință morală. Dacă nu este un perfecționist, el va accepta și această failibilitate a conștiinței.

Este adevărat, omul este liber și responsabil. Însă libertatea lui este limitată. Libertatea umană nu înseamnă omnipotență. Nici înțelepciunea umană nu este omnisciență, iar asta este valabil și pentru gândire și pentru conștiința morală. Nu poți ști niciodată dacă sensul în slujba căruia te-ai pus este cel adevărat sau nu. Și nu vei ști asta nici chiar pe patul de moarte. *Ignoramus et ignorabimus* — nu știm și nu vom ști niciodată — după cum a spus o dată Emil DuBois-Reymond, deși fraza lui venea dintr-un context cu totul diferit, cel al problemei minte–corp.

Dacă este însă ca omul să nu-și contrazică propria umanitate, el trebuie să își asculte conștiința în mod necondiționat, chiar dacă știe că poate greși. Aș spune că *posibilitatea de a greși* nu îl scutește de *necesitatea de a încerca*. După cum spunea Gordon W. Allport, „putem să fim într-unul și același timp doar pe jumătate siguri și cu inima complet deschisă.”¹⁹

Posibilitatea ca și conștiința mea să greșească implică posibilitatea ca și conștiința altcuiva să aibă dreptate. Acest fapt cere umilință și modestie. Dacă este să caut sensul, trebuie să fiu sigur că există un sens. Dacă, pe de altă parte, nu pot fi sigur că o să îl și găsesc, trebuie să

fiu tolerant. Aceasta nu implică în niciun fel faptul că am deveni indiferenți față de mersul lucrurilor. Dacă sunt tolerant nu înseamnă că împărtășesc neapărat credințele celui alt; înseamnă însă că recunosc dreptul celui alt de a crede și de a-și asculta propria conștiință.

Rezultă de aici că un psihoterapeut nu trebuie să-i impună pacientului său valorile proprii. Pacientul trebuie îndrumat spre propria lui conștiință. Și dacă sunt întrebat, așa cum se întâmplă mereu și mereu, dacă această neutralitate ar trebui menținută chiar și în cazul lui Hitler, răspund afirmativ, pentru că sunt convins că Hitler nu ar fi devenit niciodată ceea ce a devenit dacă nu și-ar fi *reprimat* în el însuși vocea conștiinței.

Desigur, în cazuri de urgență psihoterapeutul nu trebuie să insiste în neutralitatea sa. În fața riscului de suicid este perfect legitim ca el să intervină pentru că numai o conștiință aflată în eroare va porunci vreodată unei persoane să comită suicidul. Această observație merge în paralel cu convingerea mea că numai o conștiință eronată va porunci vreodată cuiva să comită o omucidere sau — ca să ne referim încă o dată la Hitler — un genocid. Însă și în afara acestei prezumții, chiar jurământul lui Hippocrate obligă medicul să împiedice un pacient de la comiterea suicidului. Eu, personal, îmi asum cu seninătate vina de a fi fost autoritar, în spiritul unui *Weltanschauung* ce afirmă viața, oricând a trebuit să tratez un pacient cu idei suicidale.

De regulă, totuși, psihoterapeutul nu va impune niciun *Weltanschauung* pacientului. Logoterapeutul nu face excepție. Niciun logoterapeut nu afirmă că posedă răspunsurile. Nu logoterapeutul, ci „șarpele” a fost cel care „i-a spus femeii: «Tu... vei fi ca Dumnezeu, care știe ce e bine și ce e rău». Niciun logoterapeut nu pretinde că știe ce este valoarea și ce nu este ea, ce are sens și ce nu, ce poate fi înțeles și ce nu.

Redlich și Freedman²⁰ au respins logoterapia, susținând că ar fi o încercare de a impune un sens vieții pacientului. De fapt, adevărul e chiar pe dos. Eu, unul, nu mă mai obosesc să discut faptul că sensul trebuie găsit și că nu poate fi dat de-a gata cuiva, cu atât mai puțin în relație medic-pacient.^{21, 22} Pacientul trebuie să găsească sensul în mod spontan. Logoterapia nu dispensează pe nimeni de efort și nu oferă prescripții. În ciuda faptului că am clarificat aceste lucruri în mod repetat, logoterapia este acuzată, mereu și mereu, pentru că „impune un sens și un scop”. Nimeni nu acuză psihanaliza freudiană, care este preocupată de viața sexuală a pacientului, că îl îndeamnă pe acesta să-și caute partenere. Nimeni nu acuză psihologia adleriană, care se preocupă de viața socială a pacientului, că i-ar oferi acestuia locuri de muncă. Și atunci de ce logoterapia, care este preocupată de aspirațiile și frustrările existențiale ale pacientului, este acuzată că „impune sensuri”?

Această denunțare a logoterapiei este cu atât mai greu de înțeles, având în vedere faptul că *găsirea* sensurilor este o preocupare care se limitează la domeniul nevrozelor noogene și se referă numai la 20% dintre cazurile care se adună în clinicile și cabinetele noastre. Și abia dacă există probleme legate de sens ori conflicte legate de sens în tehnica noastră a „intenției paradoxale” — un aspect al logoterapiei dezvoltat pentru tratamentul nevrozelor psihogene.

Nu practicianul logoterapeut, ci mai degrabă psihanalistul este cel care, ca să cităm din nou din *International Journal of Psycho-Analysis*, „este mai întâi de toate un moralist”, prin faptul că „influențează oamenii în ceea ce privește comportamentul lor moral și etic.”²³ Eu, personal, cred că dihotomia moralistă dintre egoism și altruism este depășită. Sunt convins că egoistul poate beneficia doar luându-i în considerare pe ceilalți și,

din contră, altruistul — tocmai de dragul celorlalți — trebuie mereu să aibă grijă și de el însuși. Sunt sigur că abordarea moralistă va aduce până la urmă o abordare ontologică. O astfel de abordare va defini binele și răul în termenii a ceea ce încurajează sau blochează împlinirea sensului, indiferent despre al cui sens personal este vorba.

Este adevărat că noi, logoterapeuții, suntem convinși și, dacă este nevoie, îi convingem și pe pacienții noștri că *există* un sens de împlinit. Însă nu pretindem că știm *care* este acel sens. Cititorul poate observa că ajungem la cel de-al treilea canon al logoterapiei — alături de libertatea voinței și de voința de sens —, anume la sensul vieții. Cu alte cuvinte, afirmația noastră este aceea că există un sens al vieții — este sensul în căutarea căruia se află mereu omul — și, de asemenea, că omul are libertatea de a se angaja în împlinirea sensului său.

Dar care sunt motivele ce justifică presupunerea noastră că viața are un sens în fiecare caz? Motivul pe care îl am în minte nu este unul de tip moral, ci pur și simplu unul de tip empiric — în cel mai larg sens al cuvântului. Nu trebuie decât să ne uităm la felul în care omul de pe stradă trăiește cu adevărat sensurile și valorile și să traducem aceasta în limbaj științific. Un astfel de demers, aș spune, este chiar sarcina pe care o are de realizat fenomenologia. Invers, sarcina logoterapiei va fi să retraducă în cuvinte simple ceea ce am aflat, astfel încât să-i putem învăța pe pacienții noștri cum pot găsi și ei sensul în viață. Nu ar trebui să presupunem că această abordare se bazează pe discuții filosofice expli-cite cu pacienții. Există alte canale prin care le transmitem faptul că viața are sens în mod necondiționat. Îmi amintesc foarte bine când, după un curs deschis pe care fusesem invitat să-l susțin la Universitatea din Orleans, am fost abordat de un bărbat care dorea doar să-mi

strângă mâna și să-mi mulțumească. Era chiar „un om de pe stradă”, pentru că era un muncitor de la lucrările stradale care fusese în închisoare vreme de unsprezece ani și singurul lucru care îi dăduse putere acolo înăuntru fusese cartea mea *Omul în căutarea sensului vieții*, pe care o găsisese în biblioteca închisorii. Așa că logoterapia nu este doar o chestiune intelectuală.

Logoterapeutul nu este nici moralist, nici intelectualist. Munca lui este bazată pe analize empirice, deci fenomenologice, iar analiza fenomenologică a actelor de valorizare aparținând omului simplu, „de pe stradă”, arată că acesta poate găsi un sens în viață prin crearea unei opere, sau săvârșind o anumită faptă, sau urmărind binele, adevărul și frumosul, sau trăind în natură și cultură, sau, nu în ultimul rând, relaționând cu o altă ființă unică, respectându-i această unicitate — cu alte cuvinte, iubind-o. Totuși, cea mai nobilă valorizare a sensului este rezervată acelor oameni care, lipsiți fiind de oportunitatea de a găsi sens într-o înfăptuire, într-o muncă sau în iubire, se ridică deasupra acestei situații și se autodepășesc tocmai prin atitudinea pe care o aleg față de această situație grea. Ceea ce contează este poziția pe care o adoptă — o poziție care permite transmutarea a ceva dificil în împlinire, triumf și eroism.

Dacă cineva preferă în acest context să vorbească despre valori, el sau ea poate discerne între trei grupe de valori. Le-am clasificat în clase de valori creative, experiențiale și atitudinale. Această enumerare reflectă cele trei căi principale în care poate omul să găsească sens în viață. Prima constă în ceea ce *oferă el* lumii în ce privește creațiile sale; a doua reprezintă ceea ce *primește* el de la lume în ce privește întâlnirile și experiențele; iar a treia se referă la *poziția pe care o adoptă* persoana față de situația sa grea în cazul în care trebuie să facă față unui destin pe care nu îl poate schimba. Acesta

este motivul pentru care viața nu încetează niciodată să conțină un sens, de vreme ce chiar și o persoană care este lipsită și de valori creative și de cele experiențiale este totuși provocată să împlinească un sens, care este inerent unui mod corect, integru de a suferi.

Pentru a ilustra toate acestea, aș vrea să-l citez pe rabinul Earl A. Grollman, care a primit odată „un telefon de la o femeie care se afla în preajma morții, pentru că suferea de o boală incurabilă. «Cum să întâmpin gândul și realitatea morții?», a întrebat ea.” Rabinul relatează: „Am vorbit cu ea în numeroase ocazii și, ca rabin, am vorbit despre multe dintre concepțiile referitoare la imortalitate care se regăsesc în credința noastră. După ce m-am mai gândit, am mai menționat și concepția doctorului Frankl despre atitudinea valorizantă. Mare parte din discuția noastră teologică nu a impresionat-o prea mult pe femeia aceea, însă ideea de valori atitudinale i-au stârnit curiozitatea — în special când a aflat că fondatorul acestui concept era un psihiatru care fusese încarcerat într-un lagăr de concentrare. Acest om și învățăturile sale i-au capturat imaginația, pentru că el cunoscuse suferința și altfel decât din teorie. Ea a hotărât acolo și atunci că deși nu putea evita suferința imuabilă, avea să determine maniera și modul în care va înfrunta boala. Ea a devenit un bastion al forței pentru cei din jurul ei, ale căror inimi erau sfâșiate de durere. La început a fost un act de bravadă, însă cu trecerea timpului procesul a căpătat o finalitate. Ea mi-a destăinuit: «Pesemne că unicul meu gest de imortalitate s-ar putea regăsi în felul în care fac față acestei adversități. Chiar dacă durerea mea este insuportabilă câteodată, am dobândit o pace interioară și o mulțumire pe care nu le-am cunoscut mai înainte.» Ea s-a stins cu demnitate și este amintită în comunitatea noastră pentru curajul ei neclintit“.

Nu doresc, în acest context, să discut mai multe despre relația dintre logoterapie și teologie.²⁴ Acest subiect este rezervat ultimului capitol al cărții. Este suficient să spunem că, în principiu, conceptul de valoare atitudinală este trainic, indiferent dacă este sau nu însoțit de o filosofie religioasă a vieții. Conceptul de valoare atitudinală nu rezultă în urma vreunei prescripții etice și morale, ci ca o consecință a unei descrieri empirice și factuale a ceea ce se întâmplă ori de câte ori omul își evaluează comportamentul propriu și pe cel al altuia. Logoterapia se bazează pe niște *constatări despre valori ca fapte* mai degrabă decât pe niște *aprecieri despre realitățile văzute ca valori*. Și este o realitate faptul că omul de pe stradă acordă mai multă valoare celui care își poartă crucea cu un „curaj neclintit” (ca să-l cităm pe rabinul Grollman) decât celui care are parte doar de reușite, fie că ne referim la afaceristul care face bani sau la un *playboy* care face dragoste.

Permiteți-mi să subliniez faptul că mă refer, în paragraful de mai sus, numai la cei al căror „destin nu poate fi schimbat”. Acceptarea suferinței unei boli care se poate vindeca, a unui cancer operabil nu va produce niciun sens. Ea ar constitui o formă de masochism mai degrabă decât de eroism. Dar îngăduiți-mi să lămuresc chestiunea printr-un exemplu mai puțin abstract. Odată, am dat peste o reclamă care era ascunsă în următorul mic poem:

*Suportă calm și fără văitat
Tot ce prin soartă îți e dat;
Dar când dau buzna ploșnițele, vai!
La fapte treci cu sprayul Rosenstein!*

Richard Trautmann, în recenzia sa la cartea mea în limba germană *Homo patiens*²⁵, avea destulă dreptate

când vorbea despre „suferință ca ceva ce trebuie eliminat cu toate mijloacele și cu orice preț”. Însă îmi imaginez că el, ca medic, devenise conștient și de faptul că uneori omul se confruntă cu o suferință inevitabilă, că omul este o ființă care mai devreme sau mai târziu trebuie să moară și, înainte să se întâmple asta, el trebuie să sufere — în ciuda progresului științei, atât de mult ridicat în slăvi de progresism și de scientism. A închide ochii în fața acestor „realități ale vieții”, realități de ordin existențial, înseamnă să întărim tendința de negare specifică pacienților noștri nevrotici. Evitarea suferinței cât de mult posibil este, desigur, de dorit. Dar ce facem cu suferința inevitabilă? Logoterapia ne învață că durerea trebuie evitată atâta timp cât este posibil să o ocolești. Însă de îndată ce un destin dureros nu poate fi schimbat, acesta nu numai că trebuie acceptat, ci el poate fi și preschimbat în ceva ce are sens, într-un tip de împlinire. Mă întreb dacă această abordare a logoterapiei indică într-adevăr „o tendință regresivă spre o supunere autodistructivă”, după cum argumentează Richard Trautmann.

Într-un anumit fel, conceptul de valoare atitudinală este mai larg decât acela al sensului ce trebuie găsit în suferință. Suferința este numai un aspect a ceea ce eu numesc „triada tragică” a existenței umane. Această triadă este alcătuită din durere, vină și moarte. Nu există ființă umană care poate să spună că nu a eșuat, că nu a suferit și că nu va muri.

Cititorul poate observa că aici este introdusă cea de-a treia „triadă”. Prima triadă este constituită din libertatea voinței, voința de sens și sensul vieții. Sensul vieții se compune din cea de-a doua triadă — valori creative, experiențiale și atitudinale. Iar valorile atitudinale sunt subdivizate în cea de-a treia triadă — atitudini semnificative față de durere, vină și moarte.

Faptul că vorbim despre triada „tragică” nu trebuie să conducă cititorul spre a crede în mod eronat că logoterapia este la fel de pesimistă cum se spune că ar fi existențialismul filosofic. Logoterapia este mai degrabă o abordare optimistă a vieții, pentru că ea ne învață că nu există aspecte tragice și negative care nu ar putea fi preschimbate în împliniri pozitive, totul prin poziția pe care persoana o are în ceea ce le privește.

Există însă o diferență între atitudinile pe care decidem să le avem în privința durerii, respectiv a vinei. În cazul durerii, persoana ia cu adevărat o poziție în ce privește destinul său, altfel suferința nu ar aduce niciun sens. În cazul vinei totuși poziția pe care o adoptăm este o poziție față de sine. Iar ceea ce este și mai important e faptul că destinul nu poate fi schimbat; dacă ar fi așa, nu ar mai fi destin. Totuși, omul poate foarte bine să se schimbe pe sine, altfel nu ar mai fi om. Este un privilegiu al ființării umane și un element constituent al existenței noastre faptul că suntem capabili de a ne modela și remodela pe sine. Cu alte cuvinte, este un privilegiu al omului faptul că poate deveni vinovat, având totodată responsabilitatea de a depăși acea culpă. După cum se exprima editorul de la *San Quentin News* într-o scrisoare ce mi-era adresată: „Este posibil ca omul să poată suferi o preschimbare” (vezi paginile următoare).

Nimeni nu a oferit o analiză fenomenologică mai profundă a acestei „preschimbări” decât Max Scheler, care atinge această temă într-una dintre cărțile sale²⁶, mai exact în capitolul despre „Căință și renaștere”. După cum mai arăta Max Scheler, omul are *dreptul* de a fi considerat vinovat și de a fi pedepsit. De îndată ce privim omul ca pe o victimă a circumstanțelor și a influențelor acestora, nu numai că încetăm să-l mai tratăm ca pe o ființă umană, dar îi *minimalizăm*, de asemenea, voința sa de schimbare.

Haideți să ne întoarcem la cel de-al treilea aspect al triadei tragice a existenței umane, care este efemeritatea vieții. În mod obișnuit, omul vede doar câmpul secerat al efemerității și trece cu vederea hambarele pline ale trecutului. În trecut, nimic nu este în mod irecuperabil pierdut, ci totul este în mod irevocabil protejat și salvat, livrat în siguranță și depozitat. Nimeni și nimic nu ne poate lipsi de ceea ce am salvat în trecut. Ceea ce am făcut nu poate fi desfăcut. Asta se adaugă la responsabilitatea omului. Pentru că în fața efemerității vieții el este responsabil de folosirea oportunităților trecătoare, pentru a-și actualiza potențialitățile, pentru a concretiza valorile, fie acestea creative, experiențiale sau atitudinale. Cu alte cuvinte, omul este responsabil pentru ce are de făcut, pentru cine iubește și pentru felul în care suferă. De îndată ce a realizat o valoare sau a împlinit un sens, el a îndeplinit acest lucru odată pentru totdeauna.

Dar haideți să ne întoarcem și la omul simplu de pe stradă, dar și la afacerist, primul evaluând succesul celui de-al doilea ca fiindu-i inferior din punct de vedere „dimensional”, prin comparație cu el, cel care a reușit să-și preschimbe povara grea într-o reușită. Antropologia „dimensională”, așa cum a fost ea conturată într-un capitol anterior, ne poate ajuta să înțelegem ce avem în vedere când vorbim despre „superior” și „inferior”. De obicei, în viața lui de zi cu zi, omul trăiește și se mișcă într-o dimensiune al cărei pol pozitiv este succesul și al cărei pol negativ este eșecul. Aceasta este dimensiunea omului competent, a animalului isteț, a lui *Homo sapiens*.

Însă *Homo patiens*, omul suferind, cel care, în virtutea umanității sale, este capabil să se ridice deasupra și să adopte o poziție față de suferința sa, se mișcă într-o dimensiune perpendiculară pe cea dintâi, o dimensiune al cărei pol pozitiv este împlinirea și al cărei pol negativ este disperarea. O ființă umană se luptă pentru a obține

succesul însă, în caz de necesitate, nu se resemnează în fața destinului care îi poate *permite* sau nu succesul. O ființă umană, prin chiar atitudinea pe care o alege, este capabilă să găsească un sens și să-l îplinească și într-o situație fără de speranță. Acest fapt poate fi înțeles numai prin intermediul abordării noastre dimensionale, care acordă valorilor atitudinale o dimensiune mai înaltă decât acordă valorilor creative și experiențiale. Valorile atitudinale sunt valorile cele mai înalte posibil. Sensul suferinței — suferința inevitabilă și de care nu se poate scăpa — este cel mai profund sens posibil.

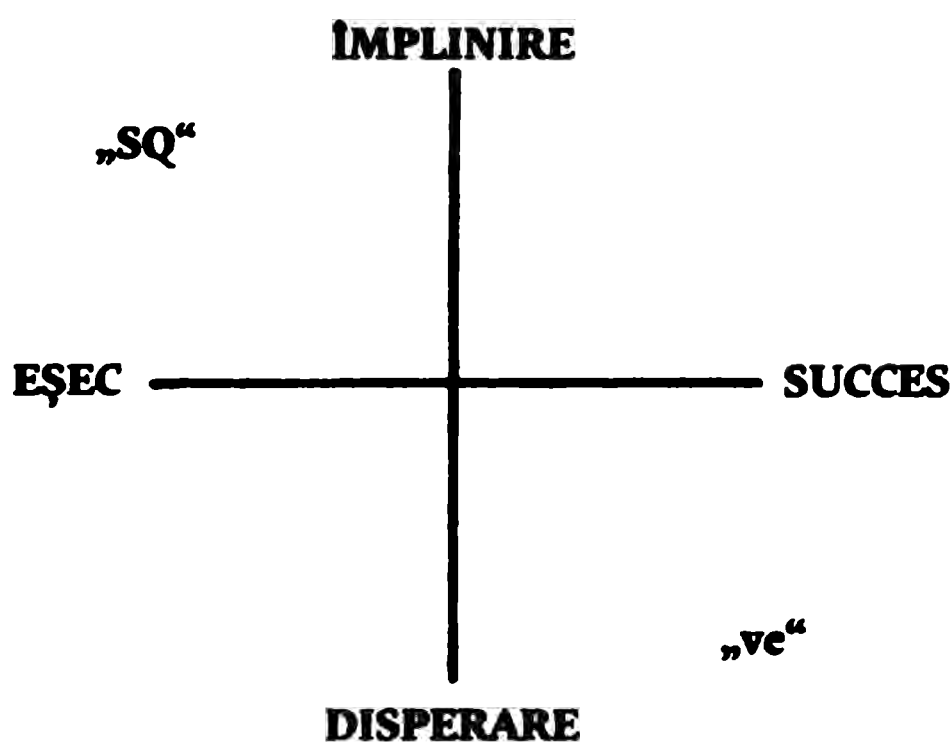


Figura 7

Rolf H. von Eckartsberg a realizat un studiu la Universitatea Harvard care a investigat adaptarea la viață a absolvenților de la această universitate. Rezultatele oferă dovezi statistice că, printre cei 100 de subiecți care absolviseră cursurile universității cu douăzeci de ani înainte, exista un procentaj enorm al celor care se plângeau că trec printr-o criză. Ei simțeau că viețile lor erau lipsite de scop și de sens și asta se întâmpla cu toate că avuseseră foarte mult succes în viețile lor profesionale — ca avocați, doctori, chirurghi și, nu în cele

din urmă, psihanaliști, putem presupune —, precum și în viețile personale. Erau prinși într-un vid existențial. În diagrama noastră, ei ar trebui localizați în punctul „ve” (vid existențial)“, sub termenul „succes” și la dreapta polului „disperare”. Un astfel de fenomen, cum este apariția *disperării în ciuda succesului*, este explicabil numai dacă ținem cont de cele două dimensiuni diferite.

Pe de altă parte, există un fenomen care ar putea fi descris ca *împlinire în ciuda eșecului*. Acesta este localizat în unghiul stâng din partea de sus. Este marcat prin „SQ” de la San Quentin, pentru că în această închisoare am întâlnit odată un om care este dovada vie a afirmației mele că sensul poate fi găsit în viață literalmente până și în ultimul moment, până și la ultima suflare, în fața morții care se anunță.

Fusesem invitat să-l întâlnesc pe editorul periodicului *San Quentin News* la închisoarea statului California. Acesta era și el deținut la San Quentin. După ce publicase în revista sa o recenzie a unei cărți de-ale mele, supervizorul responsabil pentru educație a simțit că ar fi înțelept să-i obțină acestuia un interviu cu mine. Acest interviu a fost difuzat în celulele de la San Quentin, către miile de deținuți, inclusiv către condamnații la moarte. Mi s-a cerut să adresez câteva cuvinte speciale unuia dintre aceștia, care aștepta să fie executat în camera de gazare patru zile mai târziu. Cum aveam să fac față acestei sarcini? Recurgând la experiențele personale trăite într-un alt loc unde oamenii înfruntau camerele de gazare, mi-am exprimat convingerea că viața fie conține un sens — caz în care sensul ei nu depinde de durata vieții — fie este lipsită de orice sens, caz în care nu ar mai avea rost să fie prelungită. Am vorbit apoi despre povestirea lui Tolstoi, „Moartea lui Ivan Ilici”. În felul acesta am sperat să le arăt prizonierilor că omul poate să se ridice mai presus de sine, să crească dincolo

de sine — chiar și în ultimul moment — și că, făcând asta, el investește retroactiv un sens chiar și într-o viață irosită. Mă credeți sau nu, mesajul a ajuns la prizonieri. Mai târziu am aflat, dintr-o scrisoare primită de la un oficial de la închisoarea de stat din California, că „materialul din *San Quentin News* care acoperea vizita doctorului Frankl la San Quentin obținuse primul loc la un concurs național dedicat jurnalismului din penitenciare și sponsorizat de Universitatea de Sud din Illinois. Articolul a fost selectat pentru onorurile cele mai înalte dintr-un grup reprezentativ de materiale provenite din mai bine de 150 de instituții corecționale americane“. Însă, după ce l-am felicitat pe câștigătorul premiului printr-o scrisoare, acesta mi-a scris că „transcrierea discuției noastre circulase prin toate colțurile instituției“ și că „existau și oarece critici locale care sunau cam așa: «Teoria sună bine, însă viața nu merge chiar așa»“. Apoi el mi-a mărturisit următoarele: „Am un plan, să scriu un editorial plecând de la situația noastră actuală, de la greutățile noastre imediate, care să arate că viața chiar merge și așa; voi descrie în acel editorial o împrejurare exactă din închisoarea noastră unde, din adâncurile disperării și zădărniceii, un om a fost capabil să dea formă unei experiențe de viață semnificative și pline de sens. Ei cred că un om condamnat la moarte ar putea să sufere o transformare care să preschimbe disperarea în triumf. Voi încerca să le demonstrez că aceasta este nu numai o posibilitate, ci și o necesitate“.

Haideți să ne gândim la lecțiile de la San Quentin și de la Harvard. Oameni condamnați pe viață sau așteptându-și moartea în camera de gazare pot „triumfa“, în timp ce oameni de succes, precum cei intervievați de profesorul Von Eckartsberg, cad în „disperare“. În lumina antropologiei și ontologiei dimensionale, disperarea este compatibilă destul de bine

cu succesul — și la fel de compatibile sunt împlinirea sensului, respectiv moartea și suferința.

Cu siguranță, de îndată ce am proiectat această împlinire în afara dimensiunii sale, într-o dimensiune mai joasă, să spunem, adică în dimensiunea afaceristului sau a *playboy*-ului pentru care *succesul* este tot ceea ce contează, deci de îndată ce am proiectat împlinirea *sensului în ciuda* (sau mai mult din cauza) *suferinței* într-o dimensiune inferioară, această împlinire trebuie că devine indistinctă — potrivit celei de-a doua legi a antropologiei și ontologiei dimensionale — și poate fi confundată, am putea zice, cu o acea „tendință regresivă spre supunerea autodestructivă”, pentru a-l cita pe Richard Trautmann.²⁷

Doi autori americani au studiat psihologia prizonierilor din lagărele de concentrare. Cum interpretează ei ceea ce au suferit acești prizonieri? Cum este înfățișat sensul acestei suferințe după ce a fost proiectat în dimensiunea psihologismului psihanalitic și psihodinamic? Unul dintre autori argumentează astfel: „Prizonierii au regresat către poziția narcisistă. Torturile au impus-o”. Ce sens vă așteptați să fi avut viața acelor prizonieri suferinzi și torturați? Ascultați: „Torturile impuse au avut sensul inconștient de castrare. Prizonierii s-au apărat prin intermediul masochismului sau sadismului și al comportamentului infantil.” Mai mult: „Supraviețuitorii persecuției naziste și-au refulat furia împotriva...” — împotriva cui vă așteptați să-și fi refulat ei furia? — „...împotriva părinților lor uciși”. Și „supraviețuitorii încearcă să-și stăvilească agresiunea împotriva...” — împotriva cui? — „...împotriva copiilor lor rămași în viață”.

Chiar dacă acceptăm că materialul studiat este reprezentativ, este evident că sensul suferinței nu are cum să fie priceput în spiritul unor astfel de interpretări psihodinamice pure.²⁸ Jürg Zutt, șeful Departamentului de

Psihiatrie al Universității din Frankfurt pe Main, arăta că cercetarea în domeniul psihologiei supraviețuitorilor persecuției naziste nu este de încredere pentru că este limitată la un grup selectat de subiecți²⁹. Mai mult, din materialul furnizat de fiecare caz, sunt selectate numai acele aspecte care se potrivesc în modelul psihanalitic. Pentru a ne referi la un asemenea „caz”, expus în cartea mea *Omul în căutarea sensului vieții*, singurul lucru care a atras atenția unui cercetător de orientare psihodinamică a fost faptul că, după cum și-a imaginat el, prizonierii ar fi suferit o regresie la stadiul uretral al dezvoltării lor libidinale. După el, nimic în afară de asta nu mai merita menționat.

În concluzie, haideți să-l ascultăm pe un om care ar trebui să cunoască lucrurile mai bine decât teoreticienii psihanalisti — un bărbat care, băiat fiind, a fost închis la Auschwitz, lagăr din care a scăpat înainte de a deveni adult. Yehuda Bacon, unul dintre artiștii de seamă ai Israelului, a publicat odată următoarea relatare a experiențelor sale din timpul primei perioade de după eliberarea sa din lagărul de concentrare: „Îmi amintesc de una dintre primele mele impresii de după război — am văzut o înmormântare cu un coșciug imens și cu muzică și am început să râd: «Oamenii aceștia sunt nebuni, să facă atâta caz pentru un singur cadavru?». Dacă mergeam la un concert sau la teatru, obișnuiam să calculez cât ar fi durat să omori prin gazare o mulțime ca aceea, câte haine, câți dinți de aur ar fi rămas, câți saci de păr s-ar fi adunat.” Până aici, avem suferința lui Yehuda Bacon. Acum vine și întrebarea — care a fost sensul ei? „Băiat fiind, mă gândeam: «Am să le spun ce am văzut, în speranța că oamenii se vor schimba în bine.» Însă oamenii nu s-au schimbat și nici nu au dorit să știe. Am înțeles cu adevărat sensul suferinței mult mai târziu. Ea poate avea un sens doar dacă *te schimbă* în bine.”

PARTEA A DOUA

APLICAȚII ALE LOGOTERAPIEI

VIDUL EXISTENȚIAL: O PROVOCARE PENTRU PSIHIATRIE

După ce ne-am ocupat de sens, ne întoarcem acum la acei oameni care suferă de un sentiment al lipsei de sens, al golului lăuntric. Tot mai mulți pacienți se plâng de ceea ce ei numesc un „gol interior” și acesta este motivul pentru care am denumit această tulburare „vid existențial”. Spre deosebire de „experiențele de vârf”, descrise atât de competent de către Maslow, putem concepe vidul existențial în termenii unei „experiențe abisale”.

Etiologia unui vid existențial îmi pare a fi o consecință a următoarelor realități. Prima: spre deosebire de animal, niciun impuls sau instinct nu îi spune omului ce *trebuie* să facă. În al doilea rând, în contrast cu timpurile trecute, nicio convenție, tradiție și valoare nu îi mai spun acestuia ce *ar fi bine* să facă; și adesea el nici măcar nu știe ce își dorește în fond să facă. În schimb, omul își dorește să facă ce fac și alți oameni sau face ceea ce alții vor ca el să facă. Cu alte cuvinte, el cade pradă conformismului și totalitarismului, primul fiind

reprezentativ pentru Vest, al doilea fiind reprezentativ pentru Est.

Vidul existențial este un fenomen care se intensifică și se răspândește în același timp. În prezent, chiar și psihanalistii freudieni admit faptul că, așa cum a reieșit la o întâlnire internațională care a avut loc în Germania, tot mai mulți pacienți suferă de o lipsă de satisfacție și de finalitate în viață. Mai mult, ei recunosc că această situație justifică multe dintre „analizele fără sfârșit“, de vreme ce terapia pe divan ajunge să reprezinte singura modalitate de obținere a unei satisfacții. Sigur că psihologii freudieni nu utilizează termenul logoterapeutic de „vid existențial“, pe care l-am propus acum mai mult de un deceniu; ei nici nu-și folosesc tehnicile terapeutice pentru a face față acestui fenomen. Însă admit totuși existența acestui gol existențial.

Vidul existențial nu numai că sporește, ci se și răspândește. De exemplu, un psihiatru cehoslovac arăta, într-o lucrare referitoare la frustrarea existențială¹, că vidul existențial se face simțit și în țările comuniste.

Cum ar trebui atunci să facem față vidului existențial? Poate că ar trebui să îmbrățișăm o filosofie de viață sănătoasă, pentru a arăta că viața chiar conține un sens, în cazul fiecărui om în parte. Această aserțiune se bazează pe conceptul de „valoare atitudinală“ pe care l-am dezvoltat în capitolul anterior, unde am arătat, de asemenea, că declinul tradițiilor afectează numai valorile universale, dar nu și sensurile unice.

Filosofia, însă, a fost disprețuită de către Sigmund Freud și criticată ca fiind nimic altceva decât una dintre cele mai decente forme de sublimare a sexualității refulate². Eu personal cred că filosofia nu este o simplă sublimare a sexualității, ci mai degrabă că sexul servește adesea ca un mijloc ieftin de eludare a acelor probleme filosofice și existențiale care asediază omul.

Într-o revistă americană se poate citi următoarea afirmație: „Se poate spune cu siguranță că niciodată în istoria lumii nu a existat o țară mai stăpânită de sexualitate decât este America de astăzi.” Destul de ciudat, această declarație este un citat din *Esquire*. Oricum, dacă este adevărat, aceasta ar favoriza ipoteza că americanul de rând este și mai mult prins în frustrarea existențială decât alți oameni, prin urmare este și mai concentrat asupra supracompensării sexuale. În această lumină, se poate înțelege de ce un sondaj improvizat, realizat printre studenții mei medicaliști de la Universitatea din Viena, arăta că 40% dintre studenții austrieci, vest-germani și elvețieni cunoșteau vidul existențial din proprie experiență. Totuși, dintre acei studenți americani care participau la prelegerile susținute de mine în limba engleză, procentul nu a fost de 40, ci mai degrabă de 81%.

Principalele manifestări ale frustrării existențiale — plictiseala și apatia — au devenit o provocare pentru educație, precum și pentru psihiatrie. Într-o eră a vidului existențial, așa cum am spus, educația nu trebuie să se limiteze la transmiterea tradițiilor și a cunoștințelor, ci mai degrabă ea trebuie să încurajeze capacitatea omului de a găsi acele sensuri unice care nu sunt afectate de năruirea valorilor universale. Această capacitate de a găsi sensuri ascunse în situații unice este conștiința umană. Astfel, educația trebuie să echipeze omul cu mijloace pentru a găsi sensuri. În schimb, în realitate, educația adâncește adesea vidul existențial. Sentimentul de gol și de lipsă de sens resimțit de studenți este întărit de felul în care le sunt prezentate descoperirile științifice, prin modelul reduționist. Studenții sunt expuși la o îndoctrinare în spiritul unei teorii mecaniciste a omului, plus a unei filosofii relativiste despre viață.

O abordare reduționistă a omului tinde să îl reifice pe acesta, adică să analizeze ființa umană ca și cum ea ar fi un simplu *res*, un simplu lucru. Totuși, ca să-l cităm pe William Irwin Thompson³, „ființele umane nu sunt niște obiecte care există, ca scaunele sau mesele; ele au viață și, dacă află că viețile lor sunt reduse la simpla existență a unor scaune și mese, ei se vor sinucide.” Aceasta este fără îndoială o exagerare. E adevărat, însă, că pe când am ținut niște cursuri la una dintre cele mai importante universități din SUA, reprezentantul studenților a spus, în timp ce comenta prelegerea mea, că el mi-ar putea oferi o listă întreagă cu studenți care în mod clar au comis sau cel puțin au încercat să comită un suicid din cauza vidului existențial. Vidul existențial era un fenomen familiar acestuia, ceva cu care se confrunța zi de zi în practica sa de îndrumare a colegilor săi mai mici.

Îmi amintesc bine cum m-am simțit când am fost expus la reduționism în educația mea ca elev de gimnaziu, la vârsta de treisprezece ani. De îndată ce profesorul nostru de științe naturale ne-a spus că viața nu era până la urmă decât un proces de combustie, un proces de oxidare, am sărit în picioare și am spus: „Domnule profesor Fritz, dacă aceasta este situația, ce sens mai are atunci viața?” Cu siguranță, în acest caz nu avem cu adevărat de-a face cu un exemplu de reduționism, ci în mod ironic cu un exemplu de ceea ce am putea numi *oxidaționism*.

În SUA, multe personalități de vârf din învățământ au devenit preocupate de plictiseala și apatia vândute printre studenți. De exemplu, Edward D. Eddy împreună cu doi colaboratori au studiat douăzeci de colegii și universități reprezentative din Statele Unite, unde au intervievat sute de administratori, profesori și studenți. În cartea sa, Eddy ajuns la concluzia că „în aproape

fiecare campus, din California și până în New England, apatia studentului a fost subiect de conversație. A fost subiectul cel mai des menționat în discuțiile noastre atât cu membrii facultăților, cât și cu studenții.”⁴

Într-un interviu cu profesorul Huston C. Smith, intitulat „Value Dimensions in Teaching”⁵, profesorul-filosof de la Harvard m-a întrebat dacă este posibil să ții cursuri despre valori. Am răspuns că valorile nu pot face obiectul predării didactice; valorile trebuie trăite. Nici sensul nu poate fi oferit de școală; ceea ce un profesor poate da învățăcelilor lui nu este sensul, ci mai degrabă un exemplu, exemplul personal al propriei sale dedicări și a devotamentului pentru cauza cercetării, adevărului și științei. Apoi profesorul Smith a vrut ca eu să discut despre apatie și plictiseală, dar i-am întors întrebarea, întrebându-l cum putem să ne așteptăm ca studentul american să dezvolte ceva diferit de plictiseală și apatie? Ce este plictiseala dacă nu incapacitatea de a dovedi un interes? Și ce altceva este apatia dacă nu incapacitatea de a dovedi inițiativă? Însă cum să ia un student inițiativa dacă este învățat că omul nu este altceva decât câmpul de bătaie al pretențiilor antagonice ale unor aspecte ale personalității cum sunt *Se-ul*, *Eul* și *Supraeul*? Și cum să arate studentul vreun interes, cum să-i pese de idealuri sau valori dacă i se predică faptul că el însuși nu înseamnă decât un ghem de formațiuni reacționale și de mecanisme de apărare? Reducționismul nu poate decât să submineze și să erodeze entuziasmul natural al tinereții. Entuziasmul și idealismul tinerilor americani trebuie să fie pur și simplu inepuizabil; altfel nu pot să înțeleg de ce atât de mulți dintre ei se alătură organizațiilor de voluntariat pentru asigurarea păcii și pentru ajutorarea celor săraci.

Dar cum să facem față unui caz de vid existențial unde profilaxia nu mai ajută, ci e nevoie de terapie?

Confruntarea cu vidul existențial implică un tratament? Este o boală? Putem oare să subscriem la declarația pe care a făcut-o odată Sigmund Freud într-o scrisoare adresată prințesei Bonaparte: „În momentul în care o persoană își pune întrebări despre sensul sau valoarea vieții, ea este bolnavă.”⁶

De fapt, interpretarea greșită a vidului existențial ca fenomen patologic este rezultatul proiecției acestuia în afara spațiului noologic, în plan psihologic. Potrivit celei de-a doua legi a antropologiei și ontologiei dimensionale, în urma acestei proiecții, ajungem la o situație de ambiguitate în diagnostic. Diferența dintre disperarea existențială și suferința afectivă dispare. Nu se mai poate face distincția între suferința spirituală și boala mentală.

Vidul existențial nu este o nevroză; sau, dacă este o nevroză, până la urmă, este o nevroză sociogenă sau chiar o nevroză iatrogenă — cu alte cuvinte, o nevroză care este cauzată de doctorul care pretinde să o vindece. Adesea, să nu uităm, doctorul explică preocuparea pacientului legată de sensul ultim al vieții în fața morții, concepând această „grijă fundamentală” ca pe o frică de castrare. Pentru pacient este o ușurare să știe că nu este nevoie să-și mai facă griji dacă viața merită trăită sau nu, ci tot ce trebuie să facă este să asume că al său complex oedipian nu este încă rezolvat. Cu siguranță, o astfel de interpretare ar constitui doar o raționalizare a disperării existențiale. (Vezi capitolul „Îndrumarea spiritual-medicală“.)

În acest context, îmi place să citez cazul unui profesor al unei universități vieneze care a ajuns la mine în terapie pentru că se îndoia de sensul vieții. După cum a reieșit curând, acesta suferea de fapt de o depresie endogenă — care este somatogenă, potrivit psihiatriei europene tradiționale. Însă cel mai remarcabil lucru

era faptul că pacientul nu era bântuit de îndoielile sale în timpul fazelor depresive, ci numai în perioadele în care era sănătos. În timpul fazelor depresive, el era mult prea ocupat cu plângerile sale hipocondriace ca să îl mai preocupe și sensul vieții. Ne confruntăm aici cu un caz în care disperarea existențială și tulburarea afectivă s-au dovedit a fi reciproc exclusive. Astfel, reiese că nu avem motive pentru a susține că vidul existențial ar fi „doar un alt simptom” al nevrozei.

În orice caz, deși nu este nevoie ca el să fie un efect al nevrozei, vidul existențial poate deveni foarte bine cauza acesteia. Vorbim, în plus, despre o nevroză noogenă, aflată în opoziție cu nevrozele psihogene și somatogene. Și definim nevroza noogenă ca pe o nevroză care este cauzată de o problemă spirituală, de un conflict moral sau etic, cum ar fi, de exemplu, un conflict între simplul Supraeu și conștiința morală autentică — cea din urmă, la nevoie, o poate contrazice pe cea dintâi. Nu în cele din urmă, etiologia noogenă este cauzată de vidul existențial, de frustrarea existențială sau de frustrarea voinței de sens.

James C. Crumbaugh, spre lauda sa, a dezvoltat un test, testul *Purpose-in-Life* (PIL), pentru a diferenția nevrozele noogene de cele convenționale. Împreună cu Leonard T. Maholick⁷, el a publicat rezultatele pe care le-a obținut și apoi a oferit o versiune amplificată înainte de întâlnirea anuală a Asociației Americane de Psihologie. Datele sale s-au bazat pe un total de 1 151 de subiecți. Crumbaugh a ajuns la concluzia că „nevroza noogenă există separat de categoriile de diagnostic convențional și nu este identică cu niciunul dintre sindroamele diagnosticate în mod tradițional. Ea reprezintă un sindrom clinic nou, care nu poate fi inclus în mod adecvat în niciuna dintre categoriile nosologice clasice. Rezultatele actuale justifică ideea de introducere

a conceptelor de nevroză noogenă și de vid existențial. Corelația scăzută dintre PIL și nivelul educațional implică, pe de o parte, faptul că viețile cu finalitate și cu sens nu sunt limitate doar la cei care au avut parte de oportunități educaționale; iar, pe de altă parte, implică faptul că numai educația nu poate asigura în niciun caz dobândirea sensului în viață⁸.

Pe lângă această coroborare empirică, există și cercetări statistice cu referire la frecvența nevrozei noogene. Werner⁹ la Londra, Langen și Volhard¹⁰ la Tübingen, Prill¹¹ la Würzburg și Niebauer¹² la Viena sunt de acord că aproximativ 20% din nevrozele cu care ne întâlnim sunt noogene prin natura și originea lor.

De îndată ce vidul existențial are ca rezultat o nevroză noogenă, nu mai este nevoie să spunem că tratamentul ei este rezervat doar profesiei medicale. În țara mea natală și în multe alte țări, psihoterapia trebuie practică doar de către medici. Desigur, legislația aceasta se păstrează și în cazul logoterapiei. Pe de altă parte, este de la sine înțeles că acele aspecte ale logoterapiei care nu au legătură cu tratamentul bolii, indiferent că vorbim despre o nevroză noogenă, psihogenă sau somatogenă, sunt accesibile și altor profesii din domeniul consilierii și asistenței. Nu există niciun motiv pentru care psihologul clinician, asistentul social, pastorul, preotul sau rabinul să nu poată oferi sfaturi și sprijin unor oameni care sunt în căutarea unui sens al vieții sau care își pun întrebări asupra sensului vieții — oameni care, cu alte cuvinte, sunt prinși în vidul existențial. Având toate acestea în vedere, Asociația Argentiniană pentru Logoterapie Existențială, fondată în 1954, a dedicat o secțiune pentru psihiatri și o alta pentru membrii ei care nu sunt medici.

Străduința de a găsi un sens al vieții sau confruntarea cu întrebarea dacă există un sens al vieții nu este un

fenomen patologic în sine. Cât despre tineri, privilegiul lor este acela că nu trebuie să ia de bun faptul că există un sens al vieții, ci pot îndrăzni să pună acest fapt la îndoială. Ori de câte ori dorim să oferim primul ajutor într-un caz de vid existențial, ar fi bine să începem de la această convingere. Nu este nevoie să simțim rușine în urma disperării existențiale, căci aici nu avem de-a face cu o tulburare afectivă; această disperare existențială nu este un simptom nevrotic, ci este o realizare și împlinire profund umană. Mai presus de toate, este o manifestare a sincerității și onestității intelectuale.

Oricum, dacă un tânăr își asumă privilegiul vârstei și se îndoiește de sensul vieții, el trebuie să aibă răbdare — destulă răbdare pentru a aștepta până când sensul survine în viața lui.

Cum este posibil, în astfel de cazuri, să aduci ușurare pacientului, făcându-l să vadă situația în mod obiectiv, acest lucru va fi ilustrat prin următoarea povestire, preluată dintr-un dialog înregistrat cu un pacient care avea douăzeci și cinci de ani. Acesta trecea de câțiva ani prin stări de anxietate. De-a lungul ultimilor trei ani el urmase un tratament psihanalitic. Acum, el căuta asistență la secția de ambulatoriu a Departamentului de Neurologie de la Spitalul Policlinic din Viena. După ce unul dintre doctorii din echipa mea mi l-a prezentat, el mi-a spus că viața pare să nu mai aibă niciun sens. El suferea din cauza unui vis recurent, în care trăia această experiență a lipsei totale de sens în viață. În aceste vise, el se vedea pe sine printre oameni cărora le cerea să-i ofere o soluție urgentă la problema sa, pentru a se elibera din această situație. El îi ruga cu insistență pe aceștia să-l elibereze din anxietatea cauzată de faptul că viața lui era în zadar. Aceștia însă nu făceau decât să continue să se bucure de viețile lor, de mâncare, de soare sau de orice le oferea viața.

După ce el mi-a descris visul acesta, a avut loc următorul dialog:

Frankl: Am putea să spunem că acei oameni se bucură de viață într-o manieră cu totul nechibzuită?

Pacientul: Exact! Și în tot acest timp eu sunt paralizat din cauza îndoielilor mele legate de sensul vieții.

F: Și ce încerci să faci ca să te ajuți pe tine?

P: Câteodată mă simt ușurat dacă ascult sau interpretez muzică. Până la urmă, Bach, Mozart și Haydn au fost niște personalități profund religioase și când mă bucur de muzică, mă bucur de faptul că cel puțin creatorii ei fost dăruiți cu marele noroc să ajungă la convingerea deplină că există un sens mai profund sau chiar unul suprem al existenței umane.

F: Deci, chiar dacă nu crezi tu însuși într-un astfel de sens, cel puțin crezi în marii credincioși?

P: Aveți dreptate, domnule doctor.

F: Ei bine, misiunea marilor conducători religioși și a marilor moraliști nu este tocmai să medieze între valori și sensuri, pe de o parte, și om, pe de altă parte? Omului i se oferă astfel șansa să primească din mâinile unui geniu al umanității, fie el Moise sau Iisus, Muhammad sau Buddha, ceea ce el nu poate obține în orice moment, de unul singur. Vezi tu, în domeniul științei inteligența noastră ne-ar putea fi suficientă. În ce privește credințele noastre, uneori trebuie totuși să ne bazăm și să avem încredere în alți oameni mai măreți decât noi înșine și să adoptăm viziunile lor. În căutarea lui pentru un sens suprem al ființei, omul este dependent în fond de niște resurse emoționale,

mai degrabă decât de cele pur intelectuale; cu alte cuvinte, el trebuie să *creadă* într-un sens fundamental al ființei. Mai mult, această credință trebuie susținută de încrederea lui în *cineva*, după cum vedem acum. Dar dă-mi voie acum să-ți adresez o întrebare: Dacă muzica te mișcă până în adâncul ființei tale și te mișcă până la lacrimi, cum este cazul cu siguranță în unele momente, nu-i așa?, atunci te mai poți oare îndoii și atunci de sensul vieții tale? Sau tu nici măcar nu îți mai pui astfel de întrebări în acele momente?

P: Această problemă nu-mi mai vine în minte deloc atunci.

F: Desigur. Dar ce ne împiedică să afirmăm că, exact în astfel de momente, când te afli în legătură strânsă cu frumusețea supremă, tocmai atunci vei fi găsit sensul vieții și îl vei fi găsit pe un fond emoțional, fără să-l fi căutat pornind de la temeiuri intelectuale? În astfel de momente nu ne întrebăm dacă viața are un sens sau nu; însă dacă am face-o, nu am putea decât să strigăm, din adâncul existenței noastre, un „da” triumfător pentru ființă. Am simți că viața merită efortul chiar dacă am trăi numai de dragul acelei experiențe unice.

P: Înțeleg și sunt de acord; există cu siguranță momente în viața mea la care nu reflectez deloc și, chiar atunci, sensul este pur și simplu acolo. Trăiesc chiar un fel de uniune cu ființa, experiență despre care s-ar putea spune, la fel de bine, că este înrudită cu apropierea de Dumnezeu, așa cum a fost ea relatată de către marii mistici.

F: Oricum, vom putea spune că atunci te simți aproape de adevăr și suntem cu siguranță îndrituiți să presupunem că adevărul este și el un aspect al divinității. Privește deasupra

capului meu: pe peretele din spatele scaunului vei vedea blazonul Universității Harvard, iar pe acesta se află inscripționat cuvântul *veritas*, care înseamnă adevăr; dar, după cum mai observi, cuvântul *veritas* este împărțit în trei silabe care sunt repartizate pe trei cărți și putem foarte bine să interpretăm asta spunând că adevărul absolut nu este un adevăr universal accesibil oricui. Omul trebuie mai degrabă să fie mulțumit dacă surprinde un singur aspect al întregului adevăr. Cu atât mai valabile vor fi aceste nuanțări și în cazul cunoașterii adevărului lui Dumnezeu, din care noi nu avem acces decât la un aspect.

P: Ceea ce mă intrigă pe mine totuși este chestiunea referitoare la ce ar trebui să fac atunci când sunt bântuit de experiența vidului, când sunt golit de orice valoare și sens și chiar înstrăinat atât de adevărul artistic, cât și de cel științific.

F: Ei bine, aș spune că nu ar trebui să te agăți numai de acele spirite mărețe care și-au găsit sensul, ci să te întorci și spre cei care l-au căutat în van. Ar fi bine să studiezi scrierile acelor filosofi care, la fel ca existențialiștii francezi Jean-Paul Sartre și Albert Camus, pare că au suferit din cauza acelorași îndoieli pe care le ai și tu, însă au făcut din ele o filosofie, chiar dacă una nihilistă. Astfel, îți vei putea formula întrebările la un nivel academic, am putea spune, și vei pune o distanță între ele și tine. Ceea ce te-a asediat pe tine poate fi regăsit acum în lumina vreunui paragraf, de la o anumită pagină, dintr-un volum anume al unuia sau altuia dintre autorii existențialiști. Vei recunoaște că a suferi din cauza acestor probleme este ceva uman, chiar onest, o realizare și o împlinire mai degrabă decât un simptom nevrotic.

Oricum, vei afla că nu este nimic de care să-ți fie rușine, ci mai degrabă ceva de care poți să fii mândru, și anume un semn de onestitate intelectuală. Decât să-ți interpretezi problema în termeni de simptom, vei învăța mai degrabă să o înțelegi ca pe un aspect esențial a ceea ce se numește *la condition humaine*, pe care ți-o vei mărturisi atunci. Te vei privi ca pe un membru al unei comunități invizibile, comunitatea ființelor umane suferinde, al celor afectați din cauza experienței abisale a ființei umane fundamental lipsite de sens, dar care, în același timp, luptă pentru o soluție la problemele umanității vechi de când lumea. Aceeași suferință și aceeași luptă te unesc pe tine, de fapt, cu cele mai bune exemple ale umanității. Așa că, încearcă să fii răbdător și curajos: răbdător, prin a lăsa problemele nerezolvate pentru moment, și curajos, prin a nu renunța la lupta pentru soluționarea lor.

P: Deci nu credeți, domnule doctor, că afecțiunea mea este doar o nevroză care trebuie depășită?

F: Chiar dacă ar fi o nevroză, aş spune că este pur și simplu o nevroză a zilelor noastre și una care ar putea fi vindecată numai la nivel colectiv. Privită în această manieră, suferința ta reprezintă suferința aceea care afectează umanitatea ca întreg, cel puțin pe cei mai sensibili și mai deschiși la minte reprezentanți ai săi; suferința lor este cea pe care o porți tu pe umeri!

P: Pe mine nu mă deranjează suferința, însă ar fi bine să aibă un sens.

F: Nici faptul că te afli în căutarea sensului, nici întrebările despre sensul vieții tale nu sunt patologice. Este mai degrabă o prerogativă a vârstei tinere. Un tânăr adevărat nu ia niciodată

de bun ce i se spune despre sensul vieții sale, ci îndrăznește să pună totul la îndoială. Ce vreau să spun este că nu trebuie să disperi din cauza disperării tale. Ai putea mai bine să iei această disperare ca pe o dovadă a prezenței a ceea ce eu obișnuiesc să numesc „voință de sens”. Și într-un fel, chiar această voință de sens pe care o ai justifică faptul că tu crezi în sens. Ori, după cum spunea faimosul romancier austriac Franz Werfel: „Setea este cea mai sigură dovadă că apa există.” Adică, se întreabă el, cum ar putea omul să simtă setea dacă nu ar exista apă pe pământ. Și nu uita cuvintele lui Blaise Pascal care spuneau: „*Le coeur a ses raisons, que la raison ne connaît point.*” [Inima își are rațiunile ei, pe care rațiunea nu le cunoaște.] Aș spune că inima ta a crezut în tot acest timp într-o fundamentală rațiune de a fi — *raison d'être*. Uneori înțelepciunea inimilor noastre se dovedește a fi mai profundă decât înțelegerea creierelor noastre. Iar uneori cel mai rezonabil lucru este să nu încerci să fii prea rațional.

P: Asta este exact ceea ce am aflat de unul singur. Câteodată, ca să mă relaxez, am nevoie doar să mă întorc la sarcinile imediate cu care mă confrunt.

La începutul cărții am afirmat că plăcerea sexuală poate funcționa ca un refugiu din calea frustrării existențiale. În acele cazuri în care voința de sens este frustrată, voința de plăcere nu este doar un derivat al voinței de sens, ci și un substitut pentru aceasta. Voința de putere servește ca scop analog și paralel. O persoană va căuta în mod primar plăcerea sau va fi satisfăcută cu obținerea puterii doar dacă preocuparea ei originală pentru sens a fost frustrată.

Una dintre formele pe care le ia voința de putere este ceea ce eu numesc voința de bani. Voința de bani justifică mult din acea hiperactivitate profesională care, împreună cu hiperactivitatea sexuală, funcționează ca un refugiu în fața conștientizării vidului existențial.

De îndată ce voința de bani preia comanda, căutarea sensului este înlocuită de căutarea de mijloace. Banii, în loc să rămână un mijloc, devin un scop. Ei încetează să servească unui scop mai înalt.

Care este atunci sensul banilor sau, de fapt, sensul posesiei banilor? Mulți dintre acei oameni care îi au sunt cu adevărat „posedați” de aceștia, obsedați de imboldul de a-i multiplica și astfel ei le anulează tocmai sensul banilor. Pentru, în mod normal, a avea bani înseamnă a fi într-o poziție norocoasă. Acesta îți permite să nu dai nicio atenție banilor, care reprezintă mijlocul, ci mai degrabă să urmărești scopurile în sine — acele scopuri pe care banii ar trebui să le deservească.

Rectorul unei universități americane mi-a oferit odată 9 000 de dolari ca să mă alătur membrilor facultății sale pentru câteva săptămâni. Nu a putut să înțeleagă refuzul meu. „Doriți mai mult?”, a întrebat el. „Nici vorbă, dar dacă aș chibzui în ce fel să investesc cei nouă mii de dolari aș spune că există un singur mod de a-i investi care merită osteneala, iar acesta este acela de a-mi cumpăra niște timp de lucru. Însă acum am timp de lucru, așa că de ce l-aș vinde pentru 9 000 de dolari?”, i-am răspuns eu.

Banii nu reprezintă un scop în sine. Dacă un dolar poate aduce mai mult sens și finalitate în mâinile altcuiva, nu trebuie să îl țin în buzunarul meu. Aceasta nu are nimic de-a face cu altruismul. Alternativa altruism versus egoism este demodată. Așa cum am spus, abordarea moralistă a valorilor trebuie să facă loc uneia ontologice, în spiritul căreia binele și răul sunt definiți

în termenii a ceea ce încurajează sau blochează împlinirea sensului, indiferent dacă este vorba despre sensul sinelui meu sau al altcuiva.

Pentru acei oameni care sunt nerăbdători să câștige bani, ca și cum acesta ar fi un scop în sine, „timpul înseamnă bani“. Ei vor ca totul să se desfășoare în viteză. Pentru ei, a conduce o mașină rapidă devine un scop în sine. Acesta este un mecanism de apărare, o încercare de a scăpa de confruntarea cu vidul existențial. Cu cât cineva este mai puțin conștient de natura țintei, cu atât mai iute va încerca să parcurgă drumul până la ea. Faimosul comediant vienez Qualtinger, jucând rolul unui tip dur, ședea pe o motocicletă și cânta: „E adevărat, nu am idee încotro mă îndrept, dar, oricum, o să ajung mai repede într-acolo.“

Acesta este un exemplu pentru ceea ce aş numi „petrecerea centrifugă a timpului liber“, ca fiind opusă petrecerii „centripete“ a timpului liber. Astăzi petrecerea centrifugală a timpului liber este predominantă. Fuga de sine permite evitarea unei confruntări cu vidul lăuntric. Dacă, în schimb, ne-am oferi un răgaz „centripet“, acesta ar permite rezolvarea problemelor — și în primul rând confruntarea lor. Oamenii care oscilează între hiperactivitatea profesională și destinderea centrifugală nu au timp să-și ducă gândurile la bun sfârșit. Când încep să reflecteze, o secretară intră și cere o semnătură sau un apel telefonic trebuie preluat. Ceea ce urmează apoi a fost descris de către un psalmist. „*Vel per noctem me monet cor meum*“. Chiar și noaptea inima îl mustră. Astăzi el ar spune că până și noaptea problemele existențiale refulate se întorc să ne bântuie. Conștiința morală îi amintește de aceste probleme. Aici se află originea a ceea ce aş numi „insomnie noogenă“. Oamenii care suferă de această afecțiune iau adesea pilule de somn. Ei adorm, este adevărat, dar cad, de asemenea,

pradă efectului patogen al refulării. Și nu mă refer aici la refularea aspectelor sexuale ale vieții, ci la refularea realităților existențiale ale vieții.

Avem nevoie de noi tipuri de petrecere a timpului liber, care să ne permită contemplarea și meditația. În acest scop, omul are nevoie de curajul de a fi singur.

În definitiv, vidul existențial este un paradox. Dacă ne-am lărgi puțin orizontul, am observa că ne bucurăm de libertate, dar nu suntem pe deplin conștienți de responsabilitatea ce ne revine. Dacă ne-am asuma această răspundere, am realiza faptul că există o abundență de sens ce așteaptă să fie împlinit de către noi — fie că ne raportăm la oamenii defavorizați, fie la țările subdezvoltate.

Cu siguranță, ar trebui să începem prin a lărgi conceptul nostru de unitate a ființei umane. Este în joc nu numai unitatea omului, ci și cea a omenirii.

Cu mii de ani în urmă, omenirea a dezvoltat monoteismul. Astăzi, este așteptat un alt pas. L-aș numi *monantropism*. Nu credința într-un unic Dumnezeu, ci mai degrabă conștientizarea singularității omenirii și realizarea unității umanității; o unitate în lumina căreia diferențele în ce privește culoarea pielii ar dispărea de îndată¹³.

TEHNICILE LOGOTERAPEUTICE

În cazul nevrozelor noogene, doar logoterapia poate acționa ca tratament adecvat. Cu alte cuvinte, un pacient prins în disperarea existențială pricinuită de aparenta lipsă de sens a vieții sale are nevoie de logoterapie mai degrabă decât de psihoterapie. Situație care nu mai e valabilă în privința nevrozelor psihogene. Aici logoterapia nu poate fi opusă psihoterapiei, ci reprezintă, în sine, una dintre școlile de psihoterapie.

Haideți să discutăm acum despre cum poate fi aplicată logoterapia în cazurile psihogene, deși o introducere adecvată la aplicațiile sale clinice ar trebui să se bazeze pe cazuri concrete, eventual prezentate chiar într-un cadru spitalicesc. În comparație cu formarea bazată pe prezentări de caz și discuții, chiar și psihanaliza didactică apare ca fiind relativ nerelevantă.

Aplicațiile clinice ale logoterapiei vin cu adevărat ca urmare a implicațiilor sale antropologice. Tehnicile logoterapeutice numite *dereflecție* și *intenție paradoxală* se sprijină, ambele, pe două calități esențiale ale existenței umane și anume, pe capacitățile omului de autotranscendere și autodetașare¹.

Când am discutat despre teoria motivațională a logoterapiei, am arătat că intenția care vizează direct obținerea plăcerii se autosubminează. Cu cât un individ țintește mai mult plăcerea, au atât mai mari sunt șansele să o rateze. În logoterapie vorbim în acest context despre *hiperintenție*. Împreună cu acest fenomen patologic putem observa un altul, care este numit *hiperreflecție* în logoterapie. Hiperreflecția înseamnă atenție excesivă.

Mai există un fenomen care poate fi, pe drept cuvânt, numit „hiperreflecție în masă”. Acest fenomen este ușor de observat în special în cultura Statelor Unite, unde mulți oameni sunt mereu preocupați să se observe, să se analizeze și să-și surprindă pretensele motivații ascunse ale comportamentului lor, după care să interpreteze acest comportament în termenii psihodinamicii inconștiente care stă la baza lui. Edith Weisskopf-Joelson, profesoară la Universitatea din Georgia, a aflat că, printre studenții americani, autointerpretarea și, imediat după aceea, autoactualizarea sunt privite ca fiind cele mai înalte valori — mai înalte, din punct de vedere semnificativ și statistic, decât oricare altele. Crescând într-un astfel de climat, oamenii sunt adesea bântuiți de o așteptare fatalistă a efectelor mutilante exercitate de trecutul lor, așa că devin cu adevărat mutilați. Un cititor al uneia dintre cărțile mele mi-a scris odată o scrisoare și mi-a mărturisit următoarele: „Eu am suferit mai degrabă din cauza gândului că ar trebui să am complexe decât din cauza faptului că realmente le-aș fi avut. De fapt, nu aș schimba experiențele mele cu nimic altceva, căci cred că ele mi-au adus multe lucruri bune”.

Spontaneitatea și activitatea sunt blocate dacă devin ținte ale atenției în exces. Gândiți-vă la miriapodul care, spune fabula, a fost întrebat de dușmanul său în ce

ordine își pune picioarele în mișcare. Când miriapodul a dat atenție problemei, el a fost complet incapabil să-și mai miște piciorușele. Se spune că a și murit de foame. Am putea oare să spunem că a murit din cauza unei hiperreflecții ce i-a fost fatală?

În logoterapie, hiperreflecția este contracarată de derefecție. Unul dintre acele domenii în care este aplicată această tehnică este cel al nevrozelor sexuale, fie că este vorba de frigiditate sau de impotență. Performanța sexuală sau experiența erotică este strangulată în măsura în care ea însăși devine un obiect al atenției, adică un obiect intențional². În cazuri de impotență, pacientul abordează în mod frecvent actul sexual ca pe o obligație care trebuie îndeplinită. Am explicat pe larg acest aspect al etiologiei impotenței în altă parte³. Pentru această problemă există o tehnică logoterapeutică prin care putem îndepărta calitatea de obligație pe care pacientul o resimte în raport cu actul sexual⁴. Tratamentul logoterapeutic al nevrozelor sexuale este aplicabil indiferent dacă persoana adoptă sau nu teoria logoterapeutică. În cadrul Departamentului de Neurologie de la Spitalul Policlinic din Viena, am încredințat secția de ambulatoriu pentru pacienții cu nevroze sexuale unui doctor care este un freudian strict, însă în cadrul dat, unde sunt indicate numai proceduri pe termen scurt, el folosește mai degrabă tehnici logoterapeutice decât psihanalitice.

În timp ce derefecția este parte a tratamentului logoterapeutic al nevrozelor sexuale, intenția paradoxală se pretează la tratamentul pe termen scurt al pacienților obsesiv-compulsivi și fobici⁵.

Intenția paradoxală înseamnă că pacientul este încurajat să facă sau să-și dorească să se întâmple exact lucrurile de care se teme. Pentru a înțelege eficiența terapeutică a acestei tehnici, trebuie să avem în vedere fenomenul numit „anxietate anticipatorie”. Prin aceasta

mă refer la situația în care pacientul reacționează la un eveniment care tocmai a trecut cu așteptarea temătoare că acel eveniment se va repeta. Mai departe, frica lui tinde să facă să se întâmple exact acel lucru de care se temea — așa acționează „anxietatea anticipatorie”. Astfel, se stabilește un cerc vicios. Un simptom suscită o fobie, iar fobia provoacă simptomul. Recurența simptomului întărește apoi fobia. Pacientul este prins într-un cocon. Se stabilește un mecanism de feedback.

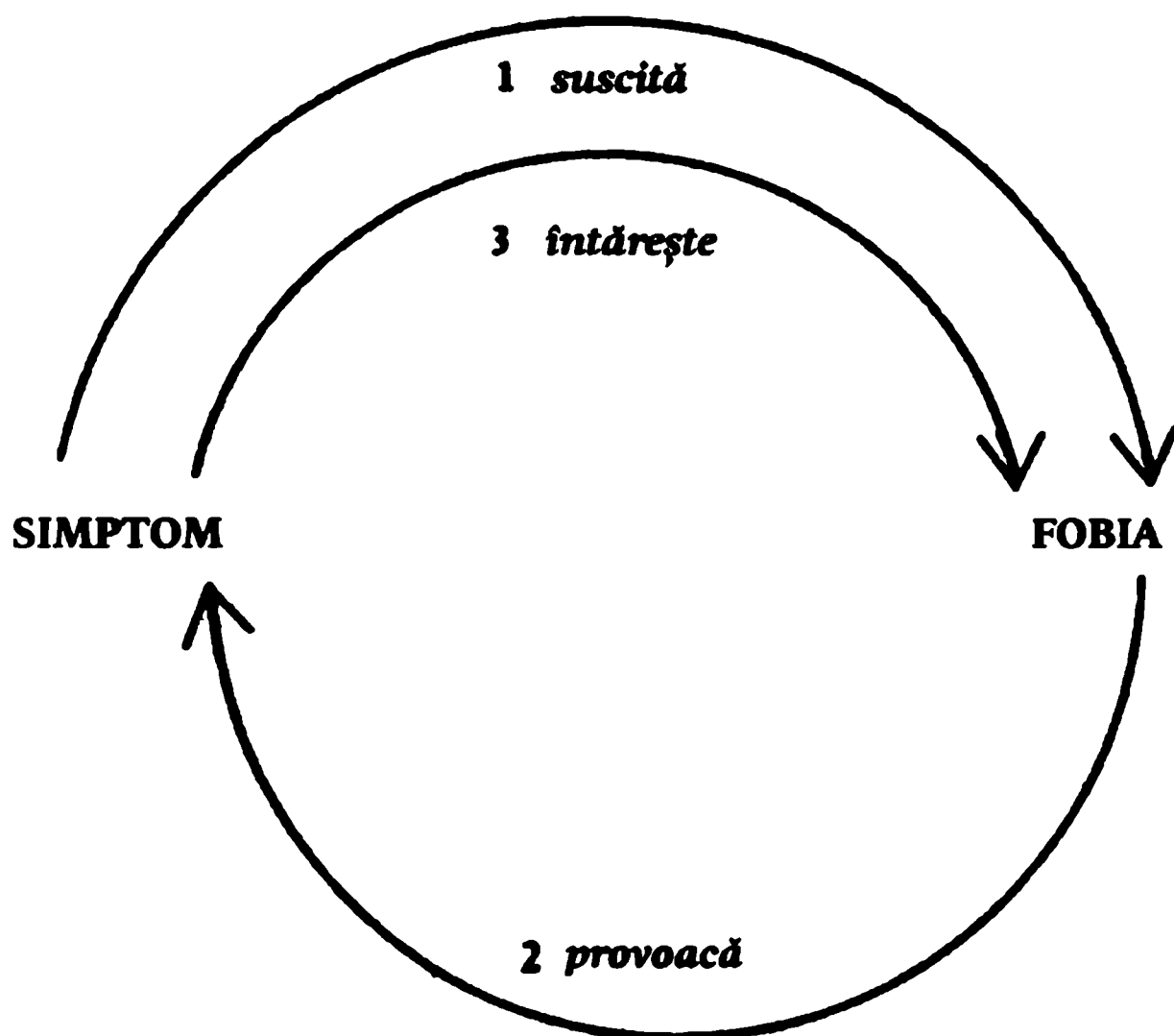


Figura 8

Cum putem să rupem cercul vicios? Putem să ne ocupăm de el fie prin farmacoterapie, fie prin psihoterapie, fie printr-o combinație a ambelor. Ultima variantă este necesară în cazurile severe⁶.

Farmacoterapia este cel mai bun mod de a începe în cazurile cu simptome agorafobice, în care hipertiroidismul este un factor determinant⁷, sau în cele de claustrofobie, ale cărei cauze pot fi găsite în tetania

latentă⁸. Nu ar trebui neglijat totuși faptul că factorul organic implicat în astfel de cazuri furnizează nu mai mult decât o simplă tendință spre anxietate, în timp ce nevroza de anxietate propriu-zisă nu se dezvoltă decât dacă mecanismul de anxietate anticipatorie intră în scenă. Astfel, pentru a demonta cercul vicios, acesta trebuie atacat dinspre polul psihic, dar și dinspre cel organic. Și aici este exact locul în care intervine intenția paradoxală.

Așadar, ce se petrece când este aplicată intenția paradoxală? Încurajând pacientul să facă sau să dorească să se întâmple chiar lucrurile de care se teme, el generează o inversare a intenției. Frica patogenă este înlocuită de o dorință paradoxală. În același fel, este demontată și anxietatea anticipatorie.

Am vorbit despre o inversare a intenției. Care este atunci intenția inițială a individului fobic? Intenția lui este de a evita acele situații care îi provoacă anxietate. În logoterapie, vorbim despre fuga de frică. O putem observa în acele cazuri, de exemplu, în care anxietatea însăși este ținta fricii — în care chiar pacientul vorbește despre „frica de faptul că-i va fi frică”. Acestuia îi este cu adevărat frică de efectele potențiale ale fricii — fie că țin de leșin, de atacul coronarian sau de congestie.

Potrivit teoriei logoterapeutice, fuga de frică este un tipar patogen⁹. Mai specific este un tipar fobic. *Însă dezvoltarea unei fobii poate fi preîntâmpinată prin confruntarea persoanei cu situația de care începe să-i fie frică.* Pentru a ilustra acest punct de vedere, aș vrea să vă povestesc o experiență proprie. În timpul escaladării unei stânci pe vreme cețoasă și ploioasă, am văzut un coleg cățărător căzând. Deși a fost găsit la aproximativ șase sute de picioare sub punctul din care căzuse, el a supraviețuit accidentului. Două săptămâni mai târziu, am urcat pe același traseu, sus pe stânca abruptă a

muntelui. S-a întâmplat să fie din nou o vreme cețoasă și ploioasă. Totuși, în ciuda șocului psihic pe care îl suferisem, am sfidat situația și, făcând asta, am depășit trauma psihică.

Alături de fuga de frică mai există încă două tipare patogene, și anume lupta pentru plăcere și lupta împotriva obsesiilor și compulsiilor. Lupta pentru plăcere este identică cu hiperintenția ce vizează plăcerea, aceasta fiind (vă reamintesc) unul dintre factorii majori din spatele nevrozelor sexuale. Lupta cu obsesiile și compulsiile este tiparul patogen din spatele nevrozelor obsesiv-compulsive. Nevroticii obsesiv-compulsivi sunt supărați de ideea că ei ar putea comite un suicid sau că ideile bizare care îi bântuie ar putea fi semne ale unei psihoze, dacă nu prezente, atunci iminente. Cu alte cuvinte, le este teamă de efectele potențiale sau de cauza potențială a ideilor lor bizare. Tiparul fobic al fugii de frică este copiat și de tiparul obsesiv-compulsiv. Nevroticii obsesiv-compulsivi manifestă, de asemenea, frică. Însă nu este vorba de „frica de frică”, ci mai degrabă de frica de ei înșiși, iar răspunsul lor este acela de a lupta împotriva obsesiilor și compulsiilor. Dar cu cât pacienții luptă mai mult, cu atât mai puternice devin simptomele lor. Cu alte cuvinte, pe lângă formarea cercului vicios, construit prin anxietate anticipatorie în cazurile fobice, există un alt mecanism de feedback, cel pe care îl putem întâlni la nevroticul obsesiv-compulsiv. Presiunea induce o contrapresiune și această contrapresiune, la rândul ei, sporește presiunea. Dacă cineva reușește să-l oprească pe pacient să lupte cu obsesiile și compulsiile sale — și asta se poate foarte bine obține prin intenția paradoxală —, aceste simptome se vor diminua curând și se vor atrofia în cele din urmă.

După ce am discutat teoria, haideți să ne întoarcem la partea practică a intenției paradoxale. Să luăm în

discuție un raport de caz. Edith Weisskopf-Joelson¹⁰, de la Departamentul de Psihologie al Universității din Georgia, oferă următoare relatare:

„Am folosit «intenția paradoxală» cu mulți dintre pacienții mei, inclusiv cu mine însămi și am găsit-o foarte eficientă. De exemplu, un student de la universitatea mea s-a plâns de faptul că este anxios în legătură cu o prezentare orală pe care trebuia să o susțină — să spunem — vineri. L-am sfătuit să-și ia agenda de întâlniri și să scrie pe fiecare pagină a săptămânii, cu litere mari, cuvântul «ANXIETATE». Ca să spunem așa, i-am cerut să-și planifice o săptămână plină de anxietate. El s-a simțit mult mai ușurat după ce a făcut asta, pentru că acum suferea numai de anxietate, dar nu și de anxietatea de anxietate“.

Un alt exemplu de intenție paradoxală este următorul:

Un pacient refuza să-și părăsească domiciliul, pentru că de fiecare dată când făcea asta avea atacuri de panică la gândul că va cădea pe stradă. De fiecare dată când ieșea din casă, se întorcea după câțiva pași. Fugea de frica lui. El a fost primit la departamentul meu de la policlinică. Echipa mea i-a făcut un examen medical amănunțit și s-a asigurat că nu era nimic în neregulă cu inima lui. Unul dintre doctori i-a spus că inima îi este perfect sănătoasă. Apoi el i-a sugerat pacientului să coboare în stradă și să încerce să-și provoace un atac de cord. Doctorul i-a spus: „Spune-ți în gând că ieri ai avut două atacuri de cord și că astăzi ai timp să faci chiar trei — totul e să începi încă de dimineață devreme. Spune-ți că vei avea un infarct frumos și gras și apoi o bunănotă de atac cerebral“. Pentru prima oară, pacientul a fost capabil să spargă coconul în care singur se închisese.

Există dovezi că intenția paradoxală funcționează chiar și în patologiile cronice¹¹. De exemplu, în *German*

*Encyclopaedia of Psychotherapy*¹² există un studiu de caz al unei femei în vârstă de 65 de ani care suferise în ultimii şaizeci de ani din cauza spălării compulsive a mâinilor. Un membru al echipei mele a aplicat cu succes tehnica intenţiei paradoxale în acest caz.

În *American Journal of Psychotherapy*, Ralph G. Victor şi Carolyn M. Krug¹³ de la Departamentul de Psihiatrie al Universităţii Washington din Seattle au publicat un raport al unui caz în care au încercat să aplice tehnica intenţiei paradoxale în cazul practicării compulsive a jocurilor de noroc. Pacientul, care avea 36 de ani, practica jocurile de noroc de la vârsta de 14 ani. După ce a fost instruit să joace zilnic timp de trei ore, pacientul a observat că „a avut sentimentul profund că, după douăzeci de ani şi cinci psihiatri, a fost prima oară când s-a încercat o abordare *creativă* a problemei“. Pacientul a pierdut şi cam în trei săptămâni a rămas complet fără bani. Însă „psihoterapeutul i-a sugerat posibilitatea de a-şi vinde ceasul.“ De fapt, „urmând tratamentul bazat pe intenţia paradoxală, pacientul a avut parte de o remisiune pentru prima oară în mai mult de douăzeci de ani.“

J. Lehembre a încercat intenţia paradoxală în lucrul cu copiii, în cadrul universităţilor olandeze din Utrecht şi Nijmegen, în departamentele de psihiatrie, respectiv de pediatrie. El a avut succes în cele mai multe cazuri. În raportul său, publicat în *Acta Neurologica et Psychiatrica Belgica*¹⁴, el argumentează că într-un singur caz a fost observată apariţia unui simptom substitutiv.

În Rusia, intenţia paradoxală, potrivit unei relatări făcute de profesorul A.M. Swjadostsch, este utilizată în „spitalul său cu succes în tratarea fobiilor şi a nevrozelor de anxietate anticipatorie“ (comunicare personală).

Vorba lui Jaspers, potrivit căreia „în filosofie, pretenţia de a spune ceva nou este incompatibilă cu

adevărul“, poate fi valabilă și pentru psihoterapie. Fără voie și în mod inconștient, intenția paradoxală a existat dintotdeauna. Un exemplu de utilizare fără voie mi-a fost relatat de șeful Departamentului de Psihiatrie al Universității Mainz din Germania. Pe când era elev în primele clase de liceu, clasa lui se pregătea să prezinte o piesă. Unul dintre personaje era un bâlbâit, așa că i-au dat acest rol unui elev care chiar era bâlbâit. Curând, însă, acesta a trebuit să renunțe la rol, pentru că, atunci când stătea pe scenă, era complet incapabil să se mai bâlbâie. A fost nevoie să fie înlocuit cu un alt băiat.

În ce privește utilizarea inconștientă a acestei tehnici, un exemplu de intenție paradoxală ar fi următorul:

Unul dintre studenții americani care dădea un examen cu mine și, în acest context, trebuia să-mi explice intenția paradoxală, a recurs la următoarea poveste autobiografică: „Stomacul meu obișnuia să mârâie în compania altora. Cu cât mă străduiam mai mult să evit acest lucru, cu atât mai mult stomacul meu mârâia. Curând am început să mă obișnuiesc cu ideea că acest neajuns se va întâmpla pentru tot restul vieții mele. Am început să-l accept — și chiar să râd cu ceilalți despre el. A dispărut curând.“

În acest context, aș vrea să subliniez faptul că studentul meu a adoptat o atitudine cu umor față de acest simptom. De fapt, intenția paradoxală ar trebui mereu formulată în cea mai glumeață manieră posibilă. Umorel este fără îndoială un fenomen specific uman¹⁵. Până la urmă, niciun animal nu este capabil să râdă. Ceea ce este chiar mai important, umorul îi permite omului să așeze lucrurile în perspectivă, să pună distanță între el însuși și acel ceva cu care se confruntă. În aceeași măsură, umorul îi permite omului să se detașeze de sine însuși și astfel să dobândească un mai bun control asupra lui însuși. Ceea ce reușește intenția paradoxală să facă este

să utilizeze capacitatea umană a detașării de sine. Având acest lucru în minte, nu mai putem să-i dăm dreptate lui Konrad Lorenz, care spune că „noi nu luăm încă umorul destul de în serios”¹⁶.

În ceea ce privește umorul, Gordon W. Allport mi-a adresat o întrebare importantă, după ce susținuse o prelegere la Universitatea Harvard. Întrebarea era dacă acel simț al umorului sănătos, care este inerent în tehnica intenției paradoxale, este disponibil în egală măsură la toți pacienții sau nu. Am răspuns că, în principiu, fiecare ființă umană în parte, în virtutea calității sale de a fi umană, este capabilă de a se detașa față de sine și de a râde de ea însăși. Există însă cu siguranță diferențe cantitative în ceea ce privește măsura în care ne putem mobiliza capacitatea umană de detașare de sine și simțul sănătos al umorului. Un exemplu în care această capacitate este minimă este următorul:

Aveam un bărbat în secția mea de la clinică, un gardian de muzeu care nu putea să-și păstreze slujba pentru că suferea din cauza unor frici mortale că cineva ar putea fura un tablou. În timpul unei vizite pe care o făceam cu echipa mea, am testat intenția paradoxală, îndemnându-l: „Spune-ți că ieri ți-au furat un Rembrandt și că azi îți vor fura un Rembrandt și un Van Gogh”. El doar m-a privit fix și mi-a spus: „Dar, domnule profesor, asta este împotriva legii!” Acest om era pur și simplu prea slab de minte ca să înțeleagă sensul intenției paradoxale.

În privința aplicabilității lor, intenția paradoxală și, în general, logoterapia se comportă la fel ca celelalte abordări terapeutice. De regulă, psihoterapia — adică fiecare orientare psihoterapeutică — nu este aplicabilă fiecărui pacient cu același grad de succes. Mai mult, nu orice doctor este capabil să folosească orice metodă de psihoterapie cu același grad de îndemânare. Metoda

alegerii tehnicii adecvate într-un caz dat este ca o ecuație cu două necunoscute:

$$\psi = x + y$$

Prima necunoscută reprezintă personalitatea unică a pacientului. Cea de-a doua necunoscută este personalitatea unică a doctorului. Ambii trebuie luați în considerare înainte de a alege o metodă de psihoterapie. Ceea ce este valabil pentru diverse alte metode terapeutice este adevărat și pentru logoterapie.

Logoterapia nu este un panaceu, la fel cum, în fapt, nicio altă psihoterapie nu este un panaceu. Un psihanalist spunea odată referitor la abordarea pe care o folosea: „Această tehnică s-a dovedit a fi singura metodă potrivită individualității mele; nu mă grăbesc să neg faptul că un medic cu o alcătuire destul de diferită față de a mea s-ar putea simți forțat să adopte o atitudine diferită față de pacienții săi și față de sarcina care îi revine“. Omul care a făcut această mărturisire era Sigmund Freud.

De vreme ce logoterapia nu este un panaceu, nu poate exista vreo obiecție la combinarea ei cu alte metode, după cum au sugerat unii psihiatri, cum ar fi Ledermann (hipnoză)¹⁷, Bazzi (trainingul autogen al lui Schultz)¹⁸, Kvilhaug (terapie comportamentală)¹⁹, Vorbusch²⁰ și Gerz (farmacoterapie)²¹.

Pe de altă parte, rezultatele remarcabile obținute folosind intenția paradoxală nu pot fi explicate doar în termeni de sugestie. În fapt, pacienții noștri se învoiesc adesea să utilizeze intenția paradoxală având puternica convingere că aceasta pur și simplu nu poate funcționa; și totuși, ei până la urmă reușesc. Cu alte cuvinte, ei reușesc nu datorită, ci mai degrabă în ciuda autosugestiei. Benedikt²² și-a supus pacienții unor baterii de

teste pentru a evalua receptivitatea acestora la sugestie. Pacienții lui s-au dovedit a fi mai puțin sugestionabili decât media, însă intenția paradoxală a avut succes în cazurile lor.

Gerz^{23, 24}, Lebzelter și Tweedie^{25, 26} au dovedit că intenția paradoxală nu trebuie confundată cu persuasiunea. Totuși, argumentul meu este acela că în unele cazuri intenția paradoxală nu poate fi implementată fără să fi fost precedată de persuadare. Acest lucru este în mod particular adevărat în cazul preocupării obsesive de a nu comite un act de impietate. Pentru tratamentul acestei obsesii a fost elaborată o tehnică logoterapeutică specială²⁷.

Mulți dintre autorii care au aplicat intenția paradoxală și și-au publicat lucrările despre această tehnică sunt de acord asupra faptului că este o procedură pe termen scurt. Totuși, după cum scria Emil A. Gutheil²⁸, regretatul editor al *American Journal of Psychotherapy*, „[Presupunerea] că trăinicia rezultatelor corespunde duratei terapiei [este una dintre] iluziile ortodoxiei freudiene.” Iar după cum scria J. H. Schultz²⁹, respectatul psihoterapeut german, este „o aserțiune complet lipsită de bază aceea că înlăturarea simptomului trebuie să fie urmată de alte simptome substitutive.” Psihanalista Edith Weisskopf-Joelson^{30, 31} a exprimat același punct de vedere într-o lucrare asupra logoterapiei. Ea spune așa: „Terapeuții de orientare psihanalitică ar putea argumenta că nu se poate dobândi nicio îmbunătățire reală cu metode, cum ar fi logoterapia, de vreme ce patologia în straturile «mai profunde» rămâne neatinsă, în timp ce terapeutul se limitează la întărirea mecanismelor de apărare. Astfel de concluzii sunt destul de riscante. Ele ne pot îndepărta de conștientizarea unor surse majore de sănătate mentală, doar pentru că aceste surse nu se potrivesc

într-un cadru teoretic specific. Nu trebuie să uităm că niște concepte de tipul «apărărilor», «straturilor mai profunde» și «funcționării adecvate la un nivel superficial cu o patologie subiacentă» sunt concepte teoretice mai degrabă decât observații empirice.” Prin contrast, rezultatele obținute prin intermediul intenției paradoxale chiar merită să fie trecute la capitolul observațiilor empirice.

Un alt psihanalist, Glenn G. Galloway de la Ypsilanti State Hospital, vine cu argumentul că intenția paradoxală nu rezolvă „conflictul subiacent”. Dar, spune el, acest fapt „nu scade meritele intenției paradoxale ca tehnică de succes. Nu este nicio insultă la adresa chirurgiei faptul că ea nu vindecă vezica biliară bolnavă, ci o extirpă. Pacientului îi este pur și simplu mai bine fără ea.”

„Și atunci ce face intenția paradoxală?” s-a întrebat Leston L. Havens³² de la Departamentul de Psihiatrie de la Facultatea de Medicină de la Harvard. După care tot el a răspuns „într-un limbaj familiar”, adică în termeni psihodinamici: „Pacientului i se spune să-și descarce impulsul interzis; i se dă permisiunea s-o facă. Mai specific, inhibițiile sale sunt anulate... Cu siguranță ceea ce recomandă Frankl cade sub incidența vechiului termen de «modificare a Supraeului»....Doctorul intervine pentru a furniza pacientului o conștiință morală mai permisivă. Cele afectate sunt standardele și idealurile pacientului. În cazul pacientului căruia îi lipsesc idealurile, Frankl îl ajută să-și găsească unele noi. Cât despre pacientul care suferă din cauza idealurilor sale punitive, Frankl încearcă să i le schimbe.”

Din acest motiv, mulți psihanalisti au utilizat și utilizează intenția paradoxală cu succes. Unii specialiști din domeniu încearcă să explice acest succes în termeni psihodinamici³³. Alții, cum ar fi D. Müller-Hegemann³⁴,

au descris intenția paradoxală ca pe o „abordare predominant neurofiziologică.” El scrie că a „observat rezultate favorabile în ultimii ani la pacienții suferinzi de fobii și astfel consideră că intenția paradoxală are o mare valoare.” Din nou, ar trebui observat că și doctorii care aderă la teorii diferite de cea care fundamentează logoterapia includ intenția paradoxală în arsenalul lor.

S-a încercat și o clarificare a patologiei pentru care se poate recomanda o logoterapie. De exemplu, Gerz, director clinic la Connecticut Valley Hospital, crede că intenția paradoxală este un tratament specific și eficient al afecțiunilor fobice și obsesiv-compulsive. Este „foarte potrivită în cazurile acute abordate cu o terapie pe termen scurt.”³⁵

În privința statisticilor privind eficiența intenției paradoxale, Gerz raporta: „...88,2% dintre pacienți s-au recuperat sau starea lor a suferit îmbunătățiri considerabile. Cele mai multe dintre cazuri sufereau de boala respectivă de peste 24 de ani... Aceia care sunt bolnavi doar de câțiva ani au nevoie de până la 12 luni de ședințe bisăptămânale pentru a obține recuperarea. Multe cazuri acute, bolnavi de câteva săptămâni sau luni, răspund la intenția paradoxală în urma a patru până la douăsprezece ședințe.”³⁶

Dr. Gerz adaugă: „...este de înțeles faptul că psihiatrul care are mulți ani de pregătire psihanalitică ar putea tinde să aibă prejudecăți și ar putea respinge intenția paradoxală fără să încerce să o aplice.”³⁷ Și, fără îndoială, că mare parte din rezistența la intenția paradoxală și în ce privește logoterapia își are rădăcina în terenul afectiv, de care se leagă loialitatea și obediența față de o sectă. Însă sectantul ar trebui să nu uite propriul avertisment al lui Freud, care spunea că „venerația în fața unui geniu este cu siguranță ceva măreț. Însă venerația noastră în fața faptelor ar trebui să o depășească pe prima.”³⁸

Pe cât este de important să identificăm acele patologii pentru care se pot recomanda logoterapia și intenția paradoxală, pe atât este chiar și mai important să identificăm contraindicațiile pentru această metodă. Intenția paradoxală este strict contraindicată în cazul depresiei psihotice. Pentru astfel de pacienți este rezervată o tehnică logoterapeutică specială, al cărei principiu călăuzitor este reducerea sentimentelor de vină de care suferă pacientul din cauza tendinței sale de a se auto-blama.³⁹ Ar fi greșit din partea psihiatriei existențiale dacă am interpreta aceste autoblamări ca indicând faptul că pacientul este realmente vinovat, „vinovat în mod existențial” și, ca urmare, depresiv. Astfel nu am face decât să confundăm cauza cu efectul. Mai mult, o astfel de interpretare ar întări sentimentele de vină ale pacientului, în așa măsură încât acestea ar putea foarte bine să aibă drept rezultat suicidul. Întâmplător, logoterapia oferă un test special pentru a evalua riscul de suicid într-un caz dat.⁴⁰

În ce privește pacienții schizofrenici, logoterapia este departe de a furniza un tratament axat pe cauze. Totuși, ca adjuvant psihoterapeutic, tehnica derefecției este recomandată pentru astfel de pacienți (vezi dialogul medic-pacient din capitolul următor).⁴¹ Volumul *Modern Psychotherapeutic Practice*⁴² include niște ședințe înregistrate cu pacienți schizofrenici, care demonstrează utilitatea derefecției.

Burton⁴³ afirma recent că „ultimii 50 de ani de psihiatrie terapeutică au făcut un fetiș din istoria personală profundă a pacientului. Tratamentele uimitoare ale lui Freud pentru presupuse isterii greu de vindecat ne-au condus spre căutarea unei experiențe traumatice similare la fiecare pacient și la o supralicitare a caracterului vindecător al *insightului* privitor la o astfel de experiență; noi, medicii, începem abia acum să ne

dezbărăm de fascinația pentru acest model.“ Însă, chiar dacă cineva presupune că nevrozele sau chiar psihozele sunt cauzate de acele experiențe presupuse de ipotezele psihodinamice, logoterapia tot ar mai putea fi indicată în termeni de tratament noncauzal.⁴⁴ Atâta timp cât există un vid existențial în viața pacientului, simptomul se va grăbi să se instaleze în acea persoană. Acesta este motivul pentru care „abordarea logoterapeutică“, după cum argumentează Crumbaugh⁴⁵, „continuă dincolo de limita la care cele mai multe terapii, în special cele psihanalitice, se opresc: această abordare susține că, dacă nu reușim să facem pacientul să-și atingă țelurile și să se angajeze înspre realizarea lor, terapia a fost zadarnică, pentru că etiologia patologică va rămâne și simptomul se va întoarce mai târziu.“

Unii autori⁴⁶ argumentează că, în psihiatria existențială, logoterapia este singura școală care a dezvoltat tehnici terapeutice. Mai mult, s-a afirmat că logoterapia adaugă o nouă dimensiune psihoterapiei: ea adaugă la aceasta dimensiunea fenomenului specific uman. De fapt, două fenomene specific umane (autotranscenderea și detașarea de sine) sunt mobilizate prin tehnicile logoterapeutice ale derefecției, respectiv ale intenției paradoxale. Profesorul Petrilowitsch de la Departamentul de Psihiatrie al Universității din Mainz, Germania, atribuie rezultatele surprinzătoare obținute de aceste două tehnici logoterapeutice faptului că logoterapia nu rămâne doar la dimensiunea nevrozei, adică doar în planul proceselor legate de psihodinamică sau condiționare. Prin contrast cu terapia comportamentală, de exemplu, logoterapia nu este satisfăcută de procesul de recondiționare, ci deschide dimensiunea umanității omului și se inspiră din resursele care sunt disponibile în *humanitas*-ul lui *homo patiens*.

Aceasta ar fi putea să fie ceea ce Paul E. Johnson⁴⁷ a avut în minte atunci când a spus că „logoterapia nu este o terapie rivală, care să lupte împotriva altor psihoterapii, ci poate foarte bine să fie o provocare constructivă pentru acestea, datorită plus-factorului său.“

ÎNDRUMAREA SPIRITUAL-MEDICALĂ

Îndrumarea spiritual-medicală (*medical ministry*) este acel aspect din cadrul sistemului logoterapeutic care are de-a face cu tratamentul cazurilor somatogene mai degrabă decât cu acela al nevrozelor noogene sau psihogene. Nu mai este nevoie să spunem că aceste cazuri somatogene sunt abordate în termeni logoterapeutici numai în măsura în care acestea nu reacționează la tratamentul medical în sensul strict, cu alte cuvinte, în măsura în care cauza somatică a problemei nu poate fi îndepărtată. Ceea ce contează atunci este atitudinea pe care un pacient o adoptă față de situația sa dificilă, atitudinea pe care decide s-o adopte în ce privește suferința sa, adică în ce privește împlinirea sensului potențial al suferinței. Nu mai este nevoie să spunem că trebuie să acordăm prioritate tratamentului cauzal al bolii și să recurgem la „îndrumarea spiritual-medicală” numai dacă tratamentul cauzal se dovedește a nu fi de folos. Atunci schimbarea atitudinii pacientului față de boala sa este singurul lucru posibil și necesar.

Spre meritul lui Joyce Travelbee de la New York University, în această privință au fost explorate

în ultimul timp nu numai responsabilitățile și oportunitățile doctorului ci și cele ale asistentei medicale. Într-o carte bazată pe conceptul de logoterapie, ea reușește să sistematizeze o metodologie „proiectată pentru a asista pacienții să ajungă la un sens”.¹ Autoarea scrie că „marea ei credință este aceea că ființele umane sunt motivate de o căutare a sensului în toate experiențele vieții, iar sensul poate fi găsit inclusiv în experiența bolii, a suferinței și a durerii.”² Pentru a arăta în ce manieră procedează profesorul Travelbee, îngăduiți-mi să citez una dintre metodele enumerate de ea, și anume „metoda parabolei”:³

„Metoda parabolei pare deosebit de potrivită pentru unii pacienți. În folosirea acestei metode speciale, asistenta medicală narează o parabolă în timpul interacțiunii sale cu pacientul, iar povestea spusă ilustrează ideea că nicio ființă umană nu este scutită de boală. O parabolă în mod particular utilă este «Parabola seminței de muștar». Gotami s-a născut în India. Ea s-a măritat și a plecat să locuiască la casa familiei soțului ei. A născut un băiat însă băiatul a murit. A început să-l jalească. Ea și-a luat fiul și a început să meargă din loc în loc cerând leacuri pentru el. Oamenii o batjocureau și râdeau de ea. Unui bărbat i s-a făcut milă de ea și i-a spus să caute sprijinul celui mai de seamă locuitor din sat. Luându-și fiul cu ea, femeia l-a căutat pe cel mai mare învățător care să-i dea leacuri pentru fiul ei. Înțeleptul i-a spus că a făcut bine că a venit la el pentru leacuri. I-a spus să se ducă în lung și-n lat prin cetate și unde găsește o casă în care nimeni nu a suferit sau murit, să aducă de acolo o sămânță de muștar. Ea a mers din casă în casă și nu a reușit să găsească vreo casă în care nimeni nu suferise. Ea și-a dat atunci seama că fiul ei nu era singurul copil care pătimise și că suferința era o lege comună a omenirii.”

Un alt exemplu de suferință plină de sens, preluat din practica mea proprie, apare în povestea unui medic bătrân care m-a consultat pentru depresia pe care o avea după ce îi murise soția. Utilizând forma unui dialog socratic, l-am întrebat ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi murit el mai întâi și nu soția. „Ce ar mai fi suferit“, a zis el. La care, eu am replicat: „Vezi, doctore, soția dumitale a fost cruțată de o astfel de suferință și negreșit că tu ești acela care a cruțat-o, cu prețul faptului că tu îi supraviețuiești și o jelești.“⁴ Dialogul nostru l-a condus spre descoperirea unui sens în suferința sa, sensul unui sacrificiu de dragul soției sale.

Am spus această poveste unui grup din America, iar un psihanalist american a făcut un comentariu care ilustra abordarea reductionistă în ce privește sensul și valorile. Iată replica lui: „Înțeleg punctul dumneavoastră de vedere, dr. Frankl; totuși, dacă pornim de la faptul că, în mod evident, pacientul dumneavoastră suferise atât de profund din cauza morții soției sale mai ales pentru că în mod inconștient el o urâse în tot acest timp, atunci...“. La care eu am răspuns: „Este foarte posibil ca, după ce v-ați ținut pacientul întins pe canapeaua psihanalitică vreme de, să zicem, cinci sute de ore, să reușiți să-l aduceți în punctul în care, precum comuniștii din spatele Cortinei de Fier care își fac autocritica, și el să mărturisească: «Da, doctore, aveți dreptate, mi-am urât soția în tot acest timp...». Însă, într-o astfel de situație, veți lipsi pacientul de singura comoară pe care o mai avea, răpindu-i deci amintirea acelei unice iubiri și a acelui mariaj special pe care el și soția lui l-au construit“.

Într-una dintre cărțile mele⁵, am descris o procedură logoterapeutică elaborată menită să încurajeze descoperirea sensului și valorilor. Este vorba despre tehnica „numitorului comun“, după cum am numit-o. Potrivit lui Max Scheler, a evalua ceva înseamnă a prefera o

valoare superioară uneia inferioare. Argumentul meu este acela că este ușor să compari rangul valorilor atunci când sesizezi care este numitorul comun.

Efemeritatea vieții face parte din ceea ce eu am numit triada tragică a existenței umane. În plus, aceasta este o problemă care copleșește pacientul cu o boală incurabilă, care se confruntă nu numai cu suferința, ci și cu moartea iminentă. În astfel de cazuri, întrebarea este cum să transmitem pacientului convingerea noastră că nimic din trecutul său nu s-a pierdut, ci totul este salvat ca și cum ar fi păstrat în siguranță într-o magazie. Trecutul este cel mai sigur mod de a ființa. Tot ceea ce am trăit la un moment dat a fost salvat și păstrat de noi în trecut. Volumul *Modern Psychotherapeutic Practice*⁶ include un interviu înregistrat pe care l-am avut cu o pacientă de 80 de ani. Ea suferea de un cancer care nu mai putea fi tratat. Din cauza acestui fapt, pe care ea îl cunoștea, devenise depresivă. Am prezentat cazul studenților care frecventau cursul meu clinic de logoterapie. Dialogul nostru, unde partea mea a fost pură improvizație, s-a desfășurat după cum urmează:

Frankl: La ce vă gândiți atunci când priviți înapoi la viața dumneavoastră? A fost o viață pe care ați meritat s-o trăiți?

Pacientă: Păi, domnule doctor, trebuie să spun că am avut o viață bună. Viața a fost frumoasă, într-adevăr. Și trebuie să-i mulțumesc Domnului pentru ceea ce mi-a oferit: am fost la teatru, am ascultat concerte și așa mai departe. Vedeți, domnule doctor, m-am bucurat de toate acestea împreună cu familia în casa căreia am servit vreme de mulți ani ca fată în casă, în Praga la început și apoi în Viena. Iar pentru farmecul tuturor acestor experiențe îi sunt recunoscătoare Domnului.

(Am simțit cu toate acestea că era în același timp nesigură în ceea ce privește sensul fundamental al vieții ei ca întreg și am vrut să o călăuzesc printre aceste îndoieli. Însă mai întâi trebuia să le aduc la suprafață și să mă confrunt cu ele — să mă lupt cu ele, așa cum Iacob s-a luptat cu îngerul până când acesta l-a binecuvântat: așa voiam și eu să mă lupt cu disperarea inconștientă și refulată a pacientei mele, astfel încât și ea să poată în final să își „binecuvânteze” viața și să spună un „da” vieții ei, în ciuda a tot și a toate. Deci sarcina mea consta în a o face să discute despre sensul vieții sale la un nivel conștient, mai degrabă decât să-și refuleze îndoielile.)

F: Vorbiți despre niște experiențe minunate; însă toate acestea se vor sfârși acum, nu-i așa?

P (gânditoare): Da, totul se sfârșește...

F: Ei bine, credeți acum că toate lucrurile minunate din viața dumneavoastră ar trebui distruse?

P: (și mai gânditoare): Toate acele lucruri minunate...

F: Spuneți-mi: credeți că poate cineva să distrugă fericirea pe care ați trăit-o? Poate cineva să o șteargă pur și simplu?

P: Nu, domnule doctor, nu poate nimeni să o șteargă!

F: Sau poate cineva să șteargă binele pe care l-ați întâlnit în viață?

P (devenind tot mai implicată emoțional): Nimeni nu poate să-l șteargă!

F: Tot ce ați dobândit și împlinit...

P: Nimeni nu poate să șteargă asta!

F: Sau tot ceea ce ați suferit cu curaj și onestitate. Poate cineva să elimine toate acestea din lume? Adică, poate să le șteargă din trecutul unde ați depozitat totul, ca să zic așa?

P: (emoționată deja până la lacrimi): Nimeni nu poate să șteargă toate astea! (Pauză) Este adevărat, am suferit foarte mult; dar am încercat, de asemenea, să fi curajoasă și neclintită în a îndura ceea ce aveam de îndurat. Vedeți, domnule doctor, îmi privesc suferința ca pe o pedeapsă. Eu cred în Dumnezeu.

(În sine, logoterapia este o abordare seculară a problemelor clinice. Totuși, când un pacient se află pe terenul solid al credinței religioase, nu poate exista nicio obiecție la a utiliza efectul terapeutic al convingerilor sale religioase și la a ne inspira din resursele sale spirituale. În acest scop, logoterapeutul poate încerca să se pună pe sine în locul pacientului. Este exact ceea ce am făcut în momentul acela.)

F: Dar suferința nu poate să fie uneori și un fel de testare? Nu ne-am putea imagina că Dumnezeu a vrut să vadă cum va suporta toate acestea Anastasia Kotek? Și poate că El a trebuit să recunoască: „Da, ea a făcut asta cu curaj.” Și acum spuneți-mi: Poate cineva să elimine o astfel de realizare și împlinire din lume, Frau Kotek?

P: Cu siguranță nimeni nu poate să facă asta!

F: Deci rămâneți cu aceste lucruri, nu-i așa?

P: Așa este!

F: Apropo, nu aveți copii, nu-i așa?

P: Nu am avut niciunul.

F: Ei bine, credeți că viața are sens numai când cineva are copii?

P: Dacă sunt copii buni, de ce nu ar fi o binecuvântare?

F: Corect; dar nu trebuie să uitați că, de exemplu, cel mai mare filosof al tuturor timpurilor, Immanuel Kant, nu a avut copii; dar poate cineva să pună

la îndoială extraordinara importanță a vieții lui? Dacă copiii ar fi singurul sens al vieții, atunci viața ar deveni lipsită de sens, pentru că a procrea ceva ce în sine este lipsit de sens ar fi cu siguranță cel mai lipsit de sens lucru. Ceea ce contează în viață este mai degrabă să realizezi ceva. Și asta este exact ceea ce ați făcut dumneavoastră. Ați făcut ceva extraordinar cu suferința dumneavoastră. Ați devenit un exemplu pentru pacienții noștri datorită felului în care v-ați asumat suferința. Vă felicit pentru această realizare și îi felicit și pe ceilalți pacienți care au ocazia să fie martorii unui astfel de exemplu. *(Adresându-mă acum studenților mei.); Ecce homo! (Audiența izbucnește în acel moment în aplauze spontane.)* Aceste aplauze sunt pentru dumneavoastră, Frau Kotek. (Ea plânge acum). Ele se adresează vieții dumneavoastră care a fost o mare realizare. Puteți să fiți mândră de viața pe care ați dus-o, Frau Kotek. Și cum puțini oameni pot fi mândri de viața lor...Aș spune, viața dumneavoastră este un monument. Și nimeni nu o poate elimina de pe lume.

P: (venindu-și în fire): Ceea ce ați spus, domnule profesor Frankl, este o consolare. Îmi aduce alinare. Într-adevăr, nu am avut niciodată ocazia să aud ceva asemănător... *(Ea părăsește sala de curs cu mersul încet și în tăcere.)*

După câte se pare, ea și-a găsit liniștea. O săptămână mai târziu, a murit — ca Iacob, s-ar putea spune — „la o vârstă înaintată”. De-a lungul ultimei săptămâni din viața ei, oricum, ea nu a mai fost depresivă, ci, din contră, a fost plină de credință și mândrie! Înainte de asta, ea mărturisise dnei dr. Gerda Becker, care se ocupa de ea în secție, că se simțea în agonie și, mai concret, că

era copleșită de teama că acum ea nu mai era de folos pentru nimeni. Interviuul nostru a făcut-o conștientă de faptul că viața ei avea sens și că nici suferința ei nu fusese în zadar. Ultimele ei cuvinte, imediat înainte să moară, au fost: „Viața mea este un monument. Așa a spus profesorul Frankl în fața întregii audiențe, a tuturor studenților din sala de cursuri. Viața mea nu a fost în zadar...”

Așa scrie în raportul doamnei dr. Becker. Și avem toate motivele să presupunem că, tot la fel ca Iacob, doamna Kotek și-a găsit obștescul sfârșit „ca grâul copt la vreme și secerat” (Iov 5:26).

Am spus că în acest caz m-am inspirat din resursele spirituale ale pacientei mele. Cu alte cuvinte, am lăsat ca dimensiunea psihologică să se intersecteze cu dimensiunea noologică, cea referitoare la grija fundamentală pentru sensul vieții și pentru căutarea lui. Acesta a fost singurul mod potrivit de a gestiona cazul. Mă întreb care ar fi fost rezultatul dacă am fi invitat un terapeut comportamental să determine pacienta să înlocuiască procesele de condiționare prin cele de recondiționare... Și mă întreb care ar fi fost rezultatul dacă un freudian ortodox ar fi limitat interpretarea cazului la psihodinamica subiacentă. Abordarea lui ar fi ratat problema reală și ar fi întărit tendința paciente de a fugi de realitate.

Adevărul este că psihanaliza didactică nu echipează analistul cu ceea ce este necesar pentru a ajuta genul de pacienți reprezentat de doamna Kotek. „Cei care ar trebui să fie capabili să asiste individul bolnav fie nu pot, fie nu știu cum să facă asta”⁷, spune profesorul Travelbee. „Și ce poate fi mai demoralizator pentru un individ bolnav decât să creadă că boala și suferința sa nu au niciun sens? Tragedia nu este că specialiștii din domeniul asistenței medicale nu sunt întotdeauna destul de înțelepți ca să ofere ajutorul potrivit. Tragedia este că

problemele nu sunt nici măcar recunoscute de către cei a căror responsabilitate este să ofere asistență și să aline suferința.“

O altă pacientă de-a mea pe care am intervievat-o în cadrul unuia dintre cursurile mele și-a exprimat îngrijorarea în ce privește efemeritatea vieții. „Mai devreme sau mai târziu, totul se va termina și nu va mai rămâne nimic“, spunea ea. Am încercat să o fac să înțeleagă faptul că efemeritatea vieții nu afectează și sensul acesteia. Nu am avut succes, așa că am încercat un dialog socratic. „Cunoașteți vreo persoană pentru ale cărei realizări și împliniri nutriți un mare respect?“, am întrebat-o. „Desigur“, a răspuns ea, „medicul nostru de familie a fost o persoană unică. Felul în care își îngrijea pacienții, cum trăia pentru aceștia...“ „A murit?“ am întrebat. „Da“, a răspuns ea. „Însă viața lui a fost extrem de plină de sens, nu-i așa?“, am întrebat eu mai departe. „Dacă a existat vreodată o viață cu sens, a lui a fost“, a spus ea. „Dar acest sens nu a dispărut în momentul în care viața lui a luat sfârșit?“, am întrebat-o. „Nici vorbă, nimic nu poate schimba faptul că viața lui a fost plină de sens“, mi-a replicat pacienta. La care eu am continuat să o provoc: „Și dacă, din lipsă de recunoștință, nici măcar un pacient nu-și va aminti ce datorează medicului dumneavoastră de familie?“ — „Sensul muncii lui va rămâne“, a murmurat ea. „Dar dacă toți îl vor uita, printr-un accident de memorie?“ — „Va rămâne și atunci“. „Dar după ce, într-o bună zi, și ultimul pacient va muri?“ — „Sensul va rămâne...“

Acest aspect al logoterapiei pe care îl numesc „îndrumare spiritual-medicală“ nu trebuie confundat cu misiunea pastorală. Diferența esențială dintre cele două va fi discutată pe larg în capitolul următor. Pentru moment, haideți să ne întrebăm dacă îndrumarea spiritual-medicală este până la urmă medicală sau nu.

Apartține ea cu adevărat responsabilităților profesiei medicale de a alina pacientul? Împăratul Iosif al II-lea a pus să se scrie la intrarea în mărețul Spital General din Viena, care chiar și astăzi găzduiește cele mai multe dintre clinicile universitare, următoarea inscripție: „*Saluti et solatio aegrorum*” — „Pentru îngrijirea și alinarea bolnavilor.”

Eu, unul, cred că vorbele „Mângâiați, mângâiați pe poporul meu” (Isaia 40:1) sunt la fel de adevărate ca atunci când au fost scrise și sunt, de asemenea, adresate tuturor doctorilor aflați printre cei din „poporul său.”⁸ Acesta este felul în care, de-a lungul timpului, fiecare doctor bun a înțeles ce responsabilități are. La un nivel inconștient, chiar și psihanalistul oferă alinare. Gândiți-vă la cazurile în care, așa cum arăta Arthur Burton⁹, frica de moarte trebuie să fie analizată până este înțeleasă și depășită — altfel ar fi redusă doar la o anxietate de castrare.

În cele din urmă, aceasta va duce la confundarea unei depresii noogene cu una psihogenă. La fel, se întâmplă adesea că confundăm o depresie somatogenă cu una psihogenă. Într-un astfel de caz, pacientului nu i se oferă alinarea de care are nevoie; sentimentele sale de auto-blamare și de vină sunt exacerbate, de vreme ce el simte că este responsabil pentru situația nefericită în care se găsește. Cu alte cuvinte, o depresie psihogenă se adaugă unei depresii somatogene.

Invers, alinarea evidentă poate fi adusă, informând pacientul despre originea somatogenă a problemei sale. Un pertinent studiu de caz a fost prezentat de către Schulte, șeful Departamentului de Psihiatrie al Universității din Tübingen, într-unul dintre recente sale articole.

Tehnica derefecției ajută pacientul să nu mai lupte cu o nevroză sau cu o psihoză, îl scutește de la a întări

nevroza sau psihoza și îl scutește de o suferință în plus. În următoarele fragmente, ilustrăm modul în care putem aplica tehnica derefecției. Ne vom baza pe un interviu înregistrat cu o fată schizofrenică de 19 ani, care a fost studentă la Academia de Arte din Viena.¹⁰ Aceasta fusese primită în departamentul meu la Spitalul Policlinic, pentru că prezentase simptome severe de schizofrenie incipientă, cum ar fi halucinațiile auditive. Ea prezenta, de asemenea, semne de „corugație”, simptom pe care l-am descris în 1935.¹¹ Este vorba despre niște tresăriri ale mușchilor sprâncenoși, ceea ce este un semn tipic de schizofrenie iminentă.

La început, pacienta se plânge de apatie, apoi vorbește despre starea ei de confuzie și îmi cere ajutorul. Așa că încep să lucrez cu ea folosind derefecția:

Frankl: Te afli într-o criză. Nu ar trebui să te preocupe niciun diagnostic specific; îngăduie-mi doar să spun că treci printr-o o criză. Ești asediată de gânduri și emoții ciudate, știu; dar încercăm acum să liniștim această mare agitată și plină de emoții. Prin efectele calmante ale tratamentului medicamentos, te-am ajutat să-ți recapeți încet echilibrul afectiv. Acum ești într-o etapă în care te așteaptă sarcina reconstrucției vieții tale! Însă nu-ți poți reconstrui viața fără a avea un scop, fără ceva care să te mobilizeze.

Pacienta: Înțeleg ce spuneți, domnule doctor; însă ce mă intrigă pe mine este întrebarea: Ce se întâmplă de fapt cu mine?

Frankl: Nu-ți mai face griji în ce te privește. Nu mai căuta sursa problemei tale. Lasă asta pe seama noastră, a doctorilor. Te vom conduce prin criză. Ei bine, există vreun scop care te atrage — să spunem o realizare artistică? Există undeva, în

tine, printre acele lucruri care fermentează, există deci niște opere artistice fără formă, niște desene netrasate care așteaptă să fie create sau realizate de tine? Gândește-te la astfel de lucruri.

P: Dar acest tumult interior...

F: Nu mai băga în seamă tumultul interior, ci întoarce-ți atenția spre ceea ce te așteaptă. Ce contează nu este ceea ce se ascunde în adânc, ci ce te așteaptă în viitor, ce așteaptă să fie transpus în realitate de către tine. Știu, este acolo o criză nervoasă care îți face probleme; dar haide să turnăm niște ulei pe apele zbuciumate. Asta este treaba noastră, a doctorilor. Lasă problema în seama psihiatrilor. Oricum, nu te mai monitoriza; nu te mai întreba ce se întâmplă în interiorul tău, ci mai bine întreabă-te ce ai de îndeplinit pentru viitor. Deci haide să nu discutăm despre cele cu care ne confruntăm în cazul tău: o nevroză anxioasă sau o obsesie nevrotică; orice ar fi, hai să ne gândim că ești Anna, pe care o așteaptă multe lucruri bune. Nu te mai gândi la tine și dedică-te acelei lucrări nenăscute încă pe care tu trebuie să o creezi. Și numai după ce o vei fi creat, vei afla cum ești tu. Anna va fi identificată ca artistul care a realizat acea lucrare. Identitatea nu rezultă din concentrarea pe sine, ci mai degrabă din dedicarea pentru o cauză, din a se regăsi pe sine prin îndeplinirea unei anumite sarcini. Dacă nu mă înșel, Hölderlin este cel care a scris odată: „Ce suntem nu înseamnă nimic; ce contează este încotro mergem.” Am putea spune la fel de bine: A avea un sens este mai mult decât a fi.

P: Dar care este originea problemei mele?

F: Nu te concentra pe întrebări ca aceasta. Oricare ar fi procesul patologic aflat la baza suferinței

tale psihice, noi te vom vindeca. Așadar, nu-ți mai face griji din cauza sentimentelor bizare care te bântuie. Ignoră-le până când te facem să scapi de ele. Nu le mai observa. Nu te mai lupta cu ele.

(În loc să întăresc tendința schizofrenică a pacientei spre autism, prin afundarea în interpretări psihodinamice, eu încerc să-i trezesc voința de sens.)

F: Imaginează-ți că există zeci de lucruri minunate, de opere care așteaptă să fie create de Anna și nimeni altcineva nu le-ar putea realiza și împlini în afară de Anna. Nimeni nu o poate înlocui în această strădanie. Ele vor fi creațiile tale și dacă tu nu le vei crea, ele vor rămâne necreate pentru totdeauna. Dacă tu le creezi, totuși, nici chiar diavolul nu va avea vreo putere să le anihileze. Și apoi, tu ești cea care le-a salvat prin faptul că le-ai adus la realitate. Și chiar dacă lucrările tale ar fi distruse în bucăți, în muzeul trecutului, cum mi-ar plăcea să îl numesc, ele vor rămâne pentru totdeauna. Din acest muzeu, nimic nu poate fi furat de vreme ce nimic din ce am realizat în trecut nu poate fi desfăcut.

P: Domnule doctor, cred în ceea ce spuneți. Este un mesaj care mă face fericită. (Și, cu o expresie luminoasă pe față, ea se ridică de pe canapea și părăsește cabinetul meu.)

În câteva săptămâni, timp în care psihoterapia și tratamentul farmacologic au continuat, simptomele de schizofrenie ale pacientei s-au diminuat în măsura în care aceasta a putut să-și reia munca și studiul.

Voi povesti mai departe despre un alt pacient schizofrenic, un tânăr evreu de 17 ani.¹² Tatăl lui

adoptiv ne-a rugat să-i oferim doar o consultație. Tânărul fusese salvat de către acesta în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, când un grup de evrei fuseseră executați de naziști. Totuși, mai târziu, pacientul a trebuit să fie instituționalizat în Israel timp de doi ani și jumătate din cauza unei simptomatologii schizofrenice severe. El discută acum cu mine despre problemele sale, printre altele despre distanțarea sa de educația teologică iudaică, de lumea în care a fost crescut.

Frankl: Când au început să se manifeste îndoielile tale?

Pacient: Am început să am îndoieli când mă aflu internat în regim de izolare — în timpul șederii mele la spitalul din Israel. Vedeți, domnule doctor, poliția m-a prins și m-a adus într-o instituție psihiatrică. Și l-am învinovățit pe Dumnezeu pentru că m-a făcut diferit față de oamenii normali.

F: Nu ar fi posibil, totuși, ca și asta să fi avut un scop, într-un sens sau altul? Ce spui despre Iona, profetul care a fost înghițit de balenă — nu a fost și el „izolat”? Și oare de ce?

Pacient: Pentru că Dumnezeu a făcut asta, desigur.

F: Păi, cu siguranță că nu a fost o plăcere pentru Iona să se trezească prins în intestinele unei balene, însă numai atunci a fost posibil pentru el să recunoască menirea vieții lui, pe care o negase anterior. Astăzi, cred că nu prea ar fi posibil să instituționalizezi niște oameni într-o balenă, nu-i așa? Oricum, tu nu a trebuit să stai într-o balenă, ci mai degrabă într-o instituție psihiatrică. Ne-am putea gândi că prin acești doi ani și jumătate de izolare, Dumnezeu a vrut să te confrunte și pe tine cu o sarcină? Poate că izolarea ta a fost sarcina ta

pentru o perioadă specifică a vieții tale. Și nu ai dus-o oare la bun sfârșit?

P: (*devenind, pentru prima oară, mai implicat afectiv*): Vedeți, domnule doctor, acesta este motivul pentru care mai cred încă în Dumnezeu.

F: La ce te gândești?

P: Este posibil ca Dumnezeu să fi vrut toate acestea; este posibil ca El să fi vrut ca eu să mă vindec...

F: Nu numai să te vindec, așa spune. Să-ți revii nu este o realizare. Ceea ce ți se cere este mai mult decât vindecarea. Nivelul tău spiritual ar trebui să fie mai înalt decât înainte de a te fi îmbolnăvit. Nu ai fost tu în intestinele unei balene timp de doi ani și jumătate, ca un mic Iona? Acum ai fost eliberat din ceea ce ai suportat acolo. Iona, înainte să fie izolat, a refuzat să meargă la Nineve să-l cinstească pe Dumnezeu; abia după toată pășania, a făcut asta. Cât despre tine, poate că de acum înainte vei pătrunde mai adânc în înțelepciunea *Talmudului*. Nu doresc să spun că ar trebui să studiezi mai mult decât ai făcut-o până acum, însă studiul tău va fi mai rodnic și mai plin de sens. Pentru că acum ai fost purificat, la fel cum aurul și argintul, după cum se spune în *Psalmi* (sau altundeva), este purificat în cuptor.

P: O, domnule doctor, înțeleg ce vreți să spuneți.

F: Nu ai plâns uneori în perioada în care ai stat în spital?

P: O, cât de mult am plâns!

F: Ei bine, prin lacrimile pe care le-ai vărsat, poate că gândurile tale amare au fost eliminate din tine...

Impactul acestui singur interviu a fost urmat de o scădere remarcabilă a agresivității pacientului împotriva tatălui adoptiv și de o creștere a interesului său pentru

studiul *Talmudului*. Pentru o perioadă de timp, pacientului i s-a recomandat un tratament cu fenotiazină; mai târziu, el nu a mai avut nevoie de tratament cu excepția unor doze mici. A devenit destul de sociabil și a fost capabil să își reia meseria. În afară de o diminuare a inițiativei, comportamentul său și conduita sunt normale. În timpul singurului interviu schițat mai sus, am reușit să determin pacientul să-și reevalueze suferința în lumina sensului și scopului accesibile lui, nu în ciuda, ci datorită psihozei. Și cine s-ar îndoi de legitimitatea faptului că am recurs la abordarea resurselor religioase disponibile în acest caz? Oricum, m-am abținut de la a analiza zidurile, să le zicem așa, care separau pacientul de lume. În fond, nu mă interesa originea lor, fie ea somatică sau psihică. Însă am încercat să provoc pacientul să iasă dintre acele ziduri. Cu alte cuvinte, am încercat să îi ofer un suport trainic pe care să stea.

Uneori pacientul nu este doar scutit de mai multă suferință, ci găsește și mai mult sens în această suferință. El poate chiar să reușească să facă din suferință un triumf. Reamintesc, totuși, că sensul se află în atitudinea pe care pacientul o adoptă în ceea ce privește suferința. Următorul caz ar putea ilustra această idee:

O maică din ordinul carmelitelor suferea din cauza unei depresii care s-a dovedit a fi somatogenă. A fost primită în Departamentul de Neurologie de la Spitalul Policlinic. Înainte ca tratamentul medicamentos specific să poată să-i amelioreze depresia, această stare a fost intensificată de o traumă psihică. Un preot catolic i-a spus că, dacă ar fi fost o maică carmelită adevărată, ea ar fi depășit depresia cu mult timp înainte. Firește că acesta era un nonsens, care a adăugat o depresie psihogenă (sau, mai specific, o „nevroză eclesiogenă“, cum o

numește Schaetzing) la depresia ei somatogenă. Dar am reușit să eliberez pacienta de efectele experienței traumatice și astfel să ușurez depresia ei cauzată de faptul că era depresivă. Preotul îi spusese că o maică carmelită nu poate fi depresivă. Eu i-am spus că probabil numai o maică carmelită este capabilă să gestioneze o depresie într-un fel atât de admirabil cum a făcut-o ea. De fapt, nu voi uita niciodată acele rânduri din jurnalul în care ea își descria poziția pe care a adoptat-o în ce privește depresia:

„Depresia este tovarășa mea nelipsită. Îmi împovărează sufletul. Unde sunt idealurile mele, unde este măreția, frumusețea și bunătatea în slujba cărora m-am angajat odată? Nu mai este decât plictiseală și sunt prinsă în aceasta. Trăiesc de parcă aș și fost aruncată într-un gol. Căci sunt momente în care chiar și experiența durerii îmi este inaccesibilă. Chiar și Dumnezeu este tăcut. Îmi doresc să mor în acele momente. Cât mai repede cu putință. Și dacă nu aș fi avut credința că nu eu sunt stăpâna vieții mele, mi-aș fi luat-o deja singură. Prin credința mea, totuși, suferința este transformată în dar. Oamenii care cred că viața trebuie să fie încununată de succes sunt ca acel om care nu poate înțelege de ce muncitorii sapă mai întâi terenul atunci când vor să ridice o catedrală. Dumnezeu construiește o catedrală în fiecare suflet. În sufletul meu El tocmai se apucă de săpat fundația. Ceea ce trebuie să fac este doar să rămân nemișcată ori de câte ori sunt lovită de lopata Lui.“

Cred că acesta este mai mult decât un raport de caz. Este un *document humain*. În orice caz, nu suntem îndrituiți să afirmăm că o nevroză sau o psihoză vor face neapărat rău vieții religioase a pacientului. Nu este nevoie ca această stare să fie un handicap, ci poate foarte bine să constituie o provocare și un stimul care

declanșează un răspuns religios. Chiar și atunci când nevroza este cea care conduce o persoană spre religie, religia acelui om poate deveni autentică pe parcurs și poate în final să ajute persoana să depășească nevroza. Nu este astfel justificat să excludem *a priori* oamenii cu trăsături nevrotice din profesia teologică. Promisiunea biblică, cum că adevărul ne va elibera, nu implică și faptul că o persoană cu adevărat religioasă va putea să se elibereze singură de o nevroză. Și nici reversul nu este adevărat. Cu alte cuvinte, eliberarea de nevroză nu este în niciun fel o garanție pentru o viață religioasă. Această eliberare nu este o condiție nici necesară și nici suficientă pentru religie.

De curând am avut oportunitatea să discut această chestiune cu un stareț care conduce o mănăstire de călugări benedictini și care a devenit destul de faimos pentru că acceptă pe oricine ca novice doar cu două condiții: prima, aceea că acesta îl va căuta de Dumnezeu și a doua, că va urma o psihanaliză. În timpul conversației noastre, el mi-a spus că, în ce privește scrierile lui Freud, Adler și Jung, nu citise niciun rând. Trecuse totuși printr-o psihanaliză vreme de cinci ani. Eu, totuși, mă îndoiesc că este just să insistăm într-un mod dogmatic pe îndotrinară în spiritul unei anumite abordări terapeutice doar bazându-ne pe experiența noastră personală, și nu pe practica medicală. Prima poate fi un supliment pentru cea din urmă, dar nu poate fi un substitut. Ceea ce este și mai important, lipsa pregătirii psihologice (cu alte cuvinte lipsa unei oportunități de a compara o școală cu alta) se află în spatele a mare parte din prozelitismul din rândul diverselor „secte” psihoterapeutice.

Într-un interviu pentru o revistă americană, starețul a spus: „Între 1962, începutul erei noastre psihanalitice, și 1965, au fost primiți patruzeci și cinci de candidați.

Unsprezece au rămas, adică puțin peste 20%.¹³ Față de această cifră, trebuie să mă întreb oare câți oameni ar mai fi devenit (și ar fi rămas) psihiatri sau psihoterapeuți dacă și ei, la rândul lor, ar fi fost evaluați în căutarea de eventuale probleme nevrotice. Eu unul sunt convins că, dacă nu am fi găsit cel puțin o mică parte de nevrotism în noi înșine, noi nu am fi devenit psihiatri (sau psihoterapeuți), pentru că nu am fi avut niciun interes pentru acest domeniu științific. La fel, fără un dram de nevroză, nu am fi putut rămâne în această meserie, pentru că nu am fi avut empatia de care era nevoie pentru a fi niște buni psihiatri.

Un studiu recent arată faptul că „medicii sunt mai predispuși la suicid decât oamenii care au alte ocupații” și, ceea ce este și mai important, că „psihiatrii par a se afla în vârful listei.”¹⁴ Într-un articol de fond în care se discuta despre rata înaltă a suicidului printre medici, se arată următoarele¹⁵: „Dintre specialități, în cazul psihiatrilor s-a înregistrat un număr disproporționat de sinucideri. Explicația se poate găsi în motivele pentru alegerea specialității, mai degrabă decât în dificultățile specifice domeniului, pentru că unii care aleg psihiatria o fac probabil din motive patologice.” Se poate presupune că acestea vorbesc în favoarea psihanalizei personale, menite să-i împiedice pe stagiarii cu astfel de probleme să devină psihiatri sau cel puțin să-i asiste în depășirea patologiei lor. Însă, vai, din contră, „rata îngrijorătoare de acte suicidale printre psihiatri poate fi pusă pe seama insistenței ca fiecare medic să treacă printr-o psihanaliză personală.”¹⁶ Și, ca să-l cităm din nou pe Walter Freeman, „importanța care se acordă în prezent psihanalizei personale ca o condiție necesară pentru avansarea în carieră a tinerilor psihiatri prezintă pericole care nu au fost recunoscute în mod adecvat. Unii sugerează că insistența asupra

unui *insight* aprofundat în ce privește interiorul personalității nu poate fi îndurată de către toți cei care o încearcă.”

Nu am nicio obiecție *a priori* de ridicat în ceea ce privește abordările psihometrice în domeniul religiei în particular și al vocației profesionale în general. De exemplu, există un proiect de cercetare lansat de către James C. Crumbaugh, directorul pentru cercetare al Serviciului psihologic de la Spitalul pentru Veterani din Gulfport, Mississippi, și Maica Mary Raphael, responsabilă pentru problemele studenților de la Colegiul Dominican Sf. Maria din New Orleans, Louisiana. Proiectul pleacă de la presupunerea că voința de sens ar fi unul dintre factorii extrem de importanți care influențează membrii unui ordin religios. Astfel, un grup de maici aparținând ordinului dominican, care sunt socotite, prin natura chemării lor, ca fiind printre acele persoane la care probabilitatea de a manifesta voința de sens este prezentă în cel mai înalt grad, vor fi studiate prin metoda grupurilor contrastante. Indicii psihometrice de personalitate, ierarhia valorică și sentimentul finalității, așa cum sunt ele măsurate de testul *Purpose-in-Life*¹⁷, vor folosi pentru a compara un grup de maici aflate spre finele noviciatului cu un alt grup format din candidate care par lipsite de chemare. Predicția este aceea că grupul cu o implicare superioară va arăta dovezi puternice de comportament interpretabil ca exprimând voința de sens, în timp ce grupul inadecvat va afișa o lipsă evidentă a unor astfel de dovezi. Se anticipează că evaluările voinței de sens vor separa astfel de grupuri într-un mod mai acurat decât o fac evaluările actuale ale personalității. Și se mai anticipează că evaluarea întregului grup al maicilor novice va aduce o corelație mai înaltă între evaluările voinței de sens și cele ale pregătirii novicelor decât corelația dintre evaluările

de personalitate și evaluările pregătirii novicelor. Dr. Crumbaugh și Maica Mary Raphael sunt convinși că motivația de a găsi sens în viață există și este, cel puțin într-o măsură considerabilă, independentă de variabilele de personalitate. Dacă ipoteza lor de cercetare va fi confirmată, ei cred că va fi posibil să utilizeze în viitor evaluarea voinței de sens în procesul de selecție a personalului, precum și în testarea psihodiagnostică.

Este adevărat, această abordare centrată pe logoterapie este, și ea, orientată psihometric, adică pleacă de la o abordare cantitativistă. Cu alte cuvinte, ea ia în considerare diverși factori determinanți. Într-un fel, este bazată pe o concepție deterministă despre om. Însă o concepție deterministă despre om nu este încă „pandeterministă“.

În contextul unei concepții pandeterministe despre om, s-a emis ipoteza conform căreia, în general, viața religioasă a unei persoane este determinată de imaginea pe care acel om o are despre tatăl lui. Totuși, lipsa credinței nu poate avea întotdeauna originea într-o denaturare a imaginii tatălui. Într-una dintre cărțile mele¹⁸, am discutat în detaliu unele date statistice pertinente strânse de echipa mea. Probele noastre sugerează faptul că religia nu este numai o chestiune de educație, ci și una care privește decizia individuală.

Tehnica pe care am utilizat-o a fost simplă. Am cerut colaboratorilor mei să le aplice niște teste de evaluare psihologică pacienților care vizitau pentru o singură zi clinica mea în regim ambulatoriu. Acele screeninguri au indicat că douăzeci și trei de pacienți aveau o imagine pozitivă a tatălui, iar treisprezece una negativă. Însă numai șaisprezece dintre subiecții cu o imagine paternă pozitivă și numai doi dintre subiecții cu o imagine paternă negativă își permisese să fie complet stăpâniți de aceste imagini în evoluția lor religioasă. Jumătate

dintre numărul total de persoane testate și-au dezvoltat conceptele religioase în mod independent față de imaginea tatălui. Știm că fiul unui bețiv nu trebuie să ajungă un bețiv la rândul lui. În mod similar, o viață religioasă săracă nu poate fi cauzată întotdeauna de impactul unei imagini negative a tatălui. Nici chiar cea mai proastă imagine a tatălui nu oprește în mod necesar pe cineva să stabilească o relație solidă cu Dumnezeu (vezi cei unsprezece subiecți). Astfel, jumătate dintre subiecți au arătat ce făcuse educația din ei, iar cealaltă jumătate au arătat ce făcuseră ei înșiși din ei, prin propria lor decizie.¹⁹

Faptele nu sunt totuna cu destinul. Ceea ce contează este atitudinea pe care o adoptăm în ceea ce le privește. Oamenii nu trebuie să devină, din cauza nevrozei, niște călugări și maici fără de har, ci pot deveni niște autentice figuri monahale tocmai în ciuda nevrozei. În unele cazuri, ei pot deveni niște călugări cu chemare și niște maici hărăzite tocmai din cauza nevrozei. Iar ceea ce este valabil pentru călugări și maici, este adevărat și pentru psihiatri. De fapt, se spune că acei psihiatri creativi, cum sunt fondatorii școlilor de pionierat, au dezvoltat sisteme care, până la urmă, le înfățișează propriile lor nevroze. Aș vedea în asta o realizare, pentru că în acest fel ei nu numai că și-au depășit propriile nevroze, ci au și instruit alți doctori cum să-și ajute pacienții să-și rezolve nevrozele. Nefericirea unui singur om este transformată într-un sacrificiu de dragul întregii umanități. Singura întrebare este dacă nevroza unui anumit psihiatru (sau psiholog) este reprezentativă pentru nevroza timpului în care trăiește. Dacă este așa, suferința lui va ilustra suferința întregii umanități. O persoană trebuie să treacă prin propria disperare existențială dacă vrea să învețe cum să-și imunizeze pacienții împotriva ei.

Îngăduiți-mi să mă întorc la argumentul meu care spune că un nevrotic este religios sau nereligios indiferent de faptul că este nevrotic sau nu. Nevroza nu este neapărat dăunătoare religiei. Nevroticul poate fi religios fie în ciuda, fie din cauza faptului că este nevrotic. Acest fapt reflectă independența și autenticitatea religiei. După toate aparențele, religia este indestructibilă. Nici chiar psihoza nu o poate desființa.

Un bărbat de aproximativ șaiszeci de ani a fost trimis la mine pentru că avea halucinații auditive care durau de mai multe decenii. Mă confruntam cu o personalitate distrusă. Toată lumea din jurul său îl privea ca pe un idiot. Și totuși, ce farmec ciudat emitea acest bărbat! Copil fiind, dorise să ajungă preot. Însă fusese nevoit să se mulțumească cu singura bucurie de care a avut parte, și anume cu bucuria de a cânta în corul bisericii duminica dimineața. Acum, sora lui, care îl însoțea, m-a informat că deși era foarte iritabil, el era până la urmă întotdeauna capabil să-și regăsească controlul de sine. Am devenit foarte interesat de psihodinamica aflată la baza acestui caz, pentru că mă gândeam că pacientul are o fixație puternică asupra surorii sale; deci l-am întrebat cum reușea să-și recapete controlul de sine: „De dragul cui faceți asta?” La care, după o pauză de câteva secunde, pacientul a răspuns: „De dragul lui Dumnezeu.”

„De dragul lui Dumnezeu”, a spus el. Cu alte cuvinte, *ca să-i facă plăcere lui Dumnezeu*. În acest context aș dori să-l citez pe Kierkegaard, care a spus odată: „Chiar dacă nebunia mă îmbracă în veșmântul alienatului, pot să-mi salvez sufletul dacă vreau *să-i fac pe plac lui Dumnezeu*.” Cu alte cuvinte, chiar dacă sunt afectat de psihoză, pot să-mi aleg atitudinea față de dificultatea mea și, procedând așa, pot să o transform într-o împlinire.

Haideți să schimbăm un pic cazuistica și să vorbim despre o psihoză maniaco-depresivă (după atâtea

exemple de schizofrenie). Nu am să uit niciodată una dintre cele mai frumoase fete pe care le-am întâlnit în viața mea. Era evreică și a rămas în Viena, pentru o vreme, chiar și sub dictatura lui Hitler, pentru că tatăl ei era un oficial angajat de comunitatea evreiască. În timpul unei perioade de manie prin care trecea fata, tatăl ei m-a consultat din cauza promiscuității manifestate de fiică. I-am atras atenția asupra celor două pericole care apar în perioadele de manie, și anume contractarea bolilor venerice și graviditatea. Dar în contextul nostru, mai exista și un al treilea pericol: periclitarea vieții înseși. Ea vizita cluburi de noapte în compania ofițerilor SS. Dansa și apoi avea relații sexuale cu aceștia, punându-i astfel în pericol pe ei și în același timp pe ea însăși. În final, a fost trimisă într-un lagăr de concentrare. Acolo am revăzut-o. Nu am să uit niciodată scena. Nu pot decât să o compar cu ultima scenă din prima parte a piesei *Faust* a lui Goethe. Aidoma lui Gretchen, ea era îngenunchiată pe paie într-un beci la subsol, în mijlocul unei mulțimi de bolnavi psihici care se bălăceau în fecale. Își ținea mâinile strâns împreunate, privind în sus și murmurând rugăciuni. „*Shema Yisrael...*” Când m-a văzut, s-a agățat de mine, implorându-mă să o iert. Am încercat să o liniștesc. Când am lăsat-o acolo, ea murmură în continuare rugăciuni. Le spunea în limba ebraică. Altfel, totul semăna cu scena din *Faust*. După vreo oră a murit. În acel moment, ea era epuizată fizic, tulburată mental și grav dezorientată. Nu știa unde este sau de ce. Știa doar cum să se roage.

În fața unui caz cum ar fi cel al bătrânului schizofrenic sau cel al fetei maniaco-depresive, ai putea fi tentat să reinterpretezi un vers din *Psalmi* care spune: „Domnul este lângă cei cu inima frântă și îi salvează pe cei cu spiritul zdrobit.” Această inimă „frântă” nu ține oare de curba de dezvoltare a schizofreniei? Iar spiritul

„zdrobit“ nu este oare o caracteristică a pacienților maniaco-depresivi? Și acești pacienți schizofrenici și maniaco-depresivi nu sunt oare, uneori, mai aproape de religie decât media celorlalți?

Chiar și la un copil retardat putem regăsi umanitatea ființelor umane. Carl J. Rote, preot militar dintr-o instituție de stat cu circa 4 300 de pacienți retardați mental, merită să fie ascultat: „Retardații m-au învățat mai mult decât aș putea spune vreodată. A lor este lumea din care ipocrizia a fost alungată; este un regat în care un zâmbet este pașaportul lor către afecțiune și lumina din ochii lor va înmuia și cele mai reci inimi. Poate că acesta este modul în care Dumnezeu ne reamintește că lumea trebuie să redescopere calitățile pe care cei retardați mental nu le-au pierdut niciodată!“²⁰

În același sens, nu poți decât să subscrii la următoarea declarație a lui W.M. Millar, profesor de sănătate mentală la Universitatea Aberdeen din Scoția: „Este cu siguranță ceva greșit în ideea că a fi întreg înseamnă a fi sănătos mental, că un individ nu va fi întreg în ochii lui Dumnezeu decât dacă va avea un certificat de sănătate mentală eliberat de către un psihiatru. Ce putem spune despre copilul idiot sau despre schizofrenicul retras, sau despre pacientul cu demență senilă? Ce alinare le putem aduce lor dacă noi luăm de bună această idee referitoare la integritatea fizico-mentală? Trebuie să existe un mod în care să putem privi aceste creaturi ale lui Dumnezeu ca pe niște ființe întregi, chiar și când nu poate fi vorba de vreo speranță pentru recuperarea lor medicală.“²¹

În lumina logoterapiei, aceasta nu implică faptul că trebuie să ne plasăm de o parte sau de alta în disputa dintre teism și umanism. Și asta, pentru că, în lumina logoterapiei, religia este un fenomen uman și, ca fenomen uman, trebuie abordat cu sinceritate. El trebuie acceptat

exact așa cum apare și nu nesocotit prin reducerea lui la un fenomen subuman, în spiritul reduccionismului.

A lua religia în serios ne permite să recurgem la resursele spirituale ale pacientului. În acest context, „spiritual” înseamnă uman într-un mod unic și autentic. Iar în acest sens, „îndrumarea spiritual-medicală” poate fi o sarcină legitimă a doctorului.

Ne putem descurca cu siguranță și fără ea, rămânând tot doctori, dar — ca să facem aluzie la un *bon mot* al lui Paul Dubois — ar trebui să ne dăm seamă că, în acest caz, unicul lucru care ne face diferiți de veterinari este clientela.

CONCLUZIE

DIMENSIUNI ALE SENSULUI

Vă rog să-mi îngăduiți ca, în prezentul capitol, să vă prezint și unele aspecte care nu țin strict de logoterapie. Prin chiar natura subiectului abordat, nu pot decât să includ o serie de convingeri personale aflate la granița dintre teologie și psihiatrie.

Există prea mulți psihiatri care pătrund în zona teologiei și prea mulți teologi care pătrund în domeniul psihiatriei. E. Frederick Proells, capelan al penitenciarului orașului New York, vorbește despre acei „preoți-psihologi, pe jumătate copți, care își aruncă peste bord armele religioase.” Ei „sunt făcuți de rușine de către unii medici care fac o muncă remarcabilă doar prin mijloacele religioase, doar prin faptul că ei culeg ceea ce au lăsat pe dinafară teologii confuzi.”¹ Aș spune, totuși, că psihiatrii și psihologii ar trebui să reziste, la rândul lor, tentației de a pătrunde pe terenul teologiei. Mi se adresează mereu întrebarea: „Unde este locul harului divin în logoterapie?” Și

eu răspund că un doctor care scrie o rețetă sau care efectuează o operație ar trebui să-și facă treaba cu o atenție maximă, fără să aștepte vreun ajutor de la grația divină. Cu cât acesta acordă mai multă atenție la ceea ce face și cu cât îi pasă mai puțin de harul ceresc, cu atât el va fi un vehicul mai bun tocmai în slujba lucrării divine. Cu cât este cineva mai uman, cu atât mai mult va putea fi un instrument destinat scopurilor divine.

Logoterapia nu încalcă granița dintre psihoterapie și religie. Însă ea lasă ușa deschisă înspre religie și permite pacientului să aleagă dacă trece prin ea sau nu. Pacientul este cel care trebuie să decidă dacă își va interpreta responsabilitatea în termeni de răspundere față de umanitate, de societate, de conștiința lăuntrică sau față de Dumnezeu. Depinde de el să decidă față de ce, față de cine și pentru ce este răspunzător.

Mulți autori din domeniul logoterapiei au arătat că această orientare este compatibilă cu religia. Totuși, logoterapia nu este o psihoterapie protestantă, catolică sau iudaică.² O psihoterapie religioasă în sens propriu este de neconceput din cauza diferenței esențiale dintre psihoterapie și religie, care este o diferență dimensională. În primul rând, scopurile celor două sunt diferite. Psihoterapia are ca scop sănătatea mentală. Religia este preocupată de mântuire. Este adevărat, după cum scria Chandler Robbins, că „adorația tranșilizează mintea. Dar ea nu poate fi practică pentru acest scop fără autosabotarea scopului. Nu cântăm *Te Deum*-ul nostru sau *Gloria in Excelsis* cu speranța vindecării insomniei sau pentru a scăpa de indigestia cronică. Cântăm *Te Deum* și *Gloria in Excelsis* întru slava lui Dumnezeu.”

Mai mult, logoterapia trebuie să fie disponibilă pentru oricare pacient și gata de a fi utilizată în mâinile

oricărui doctor, indiferent dacă *Weltanschauung*-ul său este teist sau agnostic. Această accesibilitate a metodei noastre este esențială din perspectiva jurământului hipocratic, dacă nu pentru alt motiv.

Pe de altă parte, în timp ce psihoterapeutul nu este și nu trebuie să fie preocupat de viața religioasă a pacientului său, el poate foarte bine contribui la aceasta, ca un efect secundar neintenționat. Un studiu de caz relevant pentru acest aspect este inclus în volumul *Psychotherapy and Existentialism*³.

Un efect secundar analog vine din contribuția inestimabilă a religiei la sănătatea mentală. Până la urmă, religia oferă omului o ancoră spirituală, un sentiment de securitate, așa cum el nu poate găsi nicăieri altundeva.⁴

Fuziunea psihoterapiei și religiei are ca rezultat necesar confuzia, pentru că o astfel de fuziune confundă două dimensiuni diferite, dimensiunile antropologiei și teologiei. În comparație cu dimensiunea antropologică, cea a teologiei este mai înaltă prin faptul că este mai incluzivă.

Cum este atunci posibil, în contextul diferenței dimensionale dintre lumea umană și cea divină, ca omul să cunoască totuși această diferență? Pentru a înțelege această diferență, trebuie doar să luăm în calcul relația dintre om și animale. Lumea umană include lumea animalului. Într-un fel, omul poate înțelege animalul, însă animalul nu poate înțelege omul. Mai departe, argumentul meu este acela că raportul dintre om și animal este cumva similar raportului dintre Dumnezeu și om.

Într-una dintre cărțile⁵ mele am detaliat această analogie: o maimuță care este folosită pentru a dezvolta serul împotriva poliomielitei și, în acest scop, este înțepată în mod repetat nu este capabilă să înțeleagă

sensul suferinței sale, pentru că inteligența ei limitată nu-i permite să intre în lumea omului, singura lume în care suferința ei poate fi înțeleasă. Plecând de aici, nu am putea concepe că mai există o altă dimensiune, o altă lume, dincolo de cea a omului, o lume în care întrebarea privind sensul fundamental al suferinței umane va găsi un răspuns?

Haideți să luăm un alt exemplu: un câine. Dacă arăt cu degetul spre ceva, câinele nu se uită în direcția în care arăt; el se uită la degetul meu și uneori se repede la acesta. El nu poate înțelege funcția semantică a indicării unui lucru cu degetul. Dar omul? Nu este și el uneori incapabil să înțeleagă sensul a ceva, să spunem, sensul suferinței? Și nu se ceartă și el cu destinul său și mai sare să-l muște de deget?

Omul nu este capabil să înțeleagă sensul fundamental al suferinței umane pentru că „simpla gândire nu ne poate revela cel mai înalt sens“, după cum spunea Albert Einstein. Aș spune că sensul fundamental sau „suprasensul“, cum prefer eu să-l numesc, nu mai ține de a gândi, ci mai degrabă de a crede. Nu reușim să ne agățăm de el pe terenul intelectual, ci pe cel existențial, adică situându-ne în afara întregii noastre ființe și apelând la credință.

Argumentul meu este următorul: credința în sensul ei fundamental este precedată de credința într-o ființă supremă, în Dumnezeu. Imaginați-vă un câine — un alt câine — care este bolnav. Îl duceți la veterinar, iar acesta îi provoacă o durere animalului. El se uită în sus, se uită la dumneavoastră și apoi îl lasă pe veterinar să-l examineze și să-l trateze. În ciuda durerii, câinele rămâne tăcut. El nu poate înțelege semnificația durerii, scopul unei injecții sau al unui bandaj, însă felul în care se uită la voi scoate la iveală încrederea nemărginită în voi, datorită căreia el simte că doctorul

nu-i va face rău. Omul nu poate pătrunde diferența dimensională dintre lumea umană și cea divină, însă poate găsi sensul fundamental prin intermediul credinței religioase, care este mediată de încrederea pe care i-o arătăm ființei supreme. Însă Dumnezeu este „sus, deasupra tuturor binecuvântărilor și imnurilor, deasupra elogiilor și consolărilor care sunt pronunțate în lume“, după cum zice faimoasa rugăciune ebraică pentru morți, *Kaddish*. Cu alte cuvinte, întâlnim din nou o diferență dimensională, una comparabilă cu ceea ce Martin Heidegger numește diferența ontologică, diferența esențială dintre lucruri și ființă. Heidegger susține că ființa nu este un lucru printre alte lucruri. Cu câțiva ani în urmă un băiețel i-a spus soției mele că el știe ce se va face când va fi mare. Ea l-a întrebat ce vrea să fie, iar el a răspuns: „Voi fi ori un acrobat la trapez într-un circ, ori voi fi Dumnezeu.“ El se raporta la Dumnezeu ca și cum a fi Dumnezeu era o profesie printre alte profesii.

Diferența ontologică dintre ființă și lucruri sau, în fond, diferența dimensională dintre ființa supremă și ființele umane, îl oprește pe om să vorbească realmente despre Dumnezeu. A vorbi despre Dumnezeu implică a face din ființă un lucru. Implică reificarea. Personificarea ar putea fi aici justificată. Cu alte cuvinte, omul nu poate vorbi despre Dumnezeu dar el poate vorbi cu Dumnezeu. El poate să I se roage.

Faimoasa frază cu care Ludwig Wittgenstein își încheie cea mai cunoscută carte spune în felul următor: „Despre ceea ce nu se poate vorbi trebuie să se tacă.“ Această frază fost, desigur, tradusă din germană în multe limbi. Lăsați-mă să o traduc din limbajul agnostic în cel teist. Atunci s-ar citi așa: „Lui, celui despre care nu se poate vorbi, Lui trebuie să ne rugăm.“

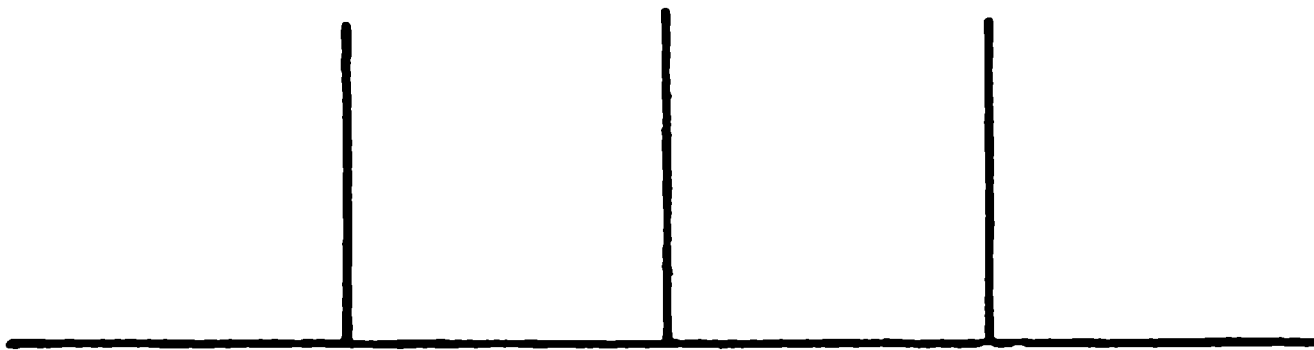


Figura 9 a scrie drept pe rânduri drepte

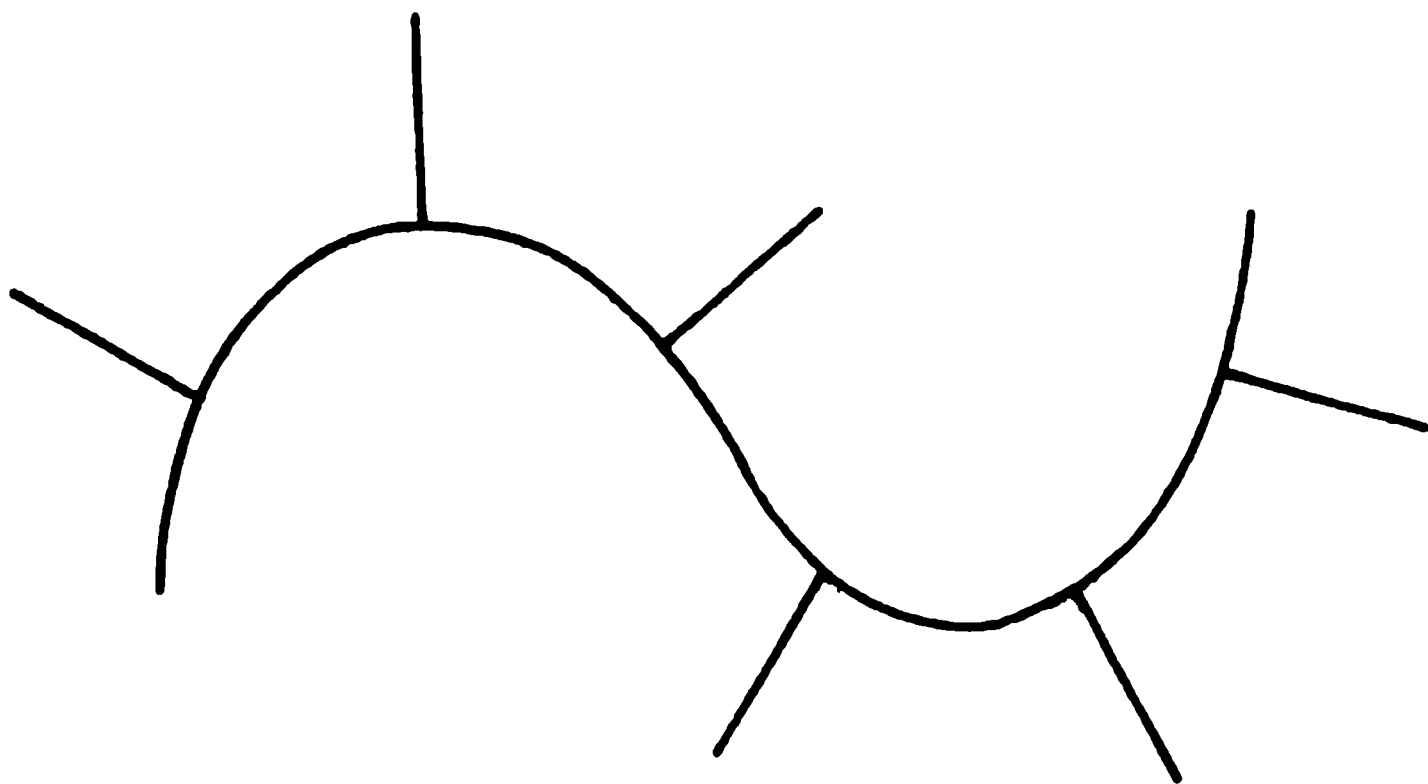


Figura 10 a scrie pe linii strâmbe

Oricum, a recunoaște diferența dimensională dintre lumea umană și cea divină nu înseamnă o reducere a cunoașterii, ci mai curând aduce un plus de cunoaștere și de înțelepciune. Dacă o problemă nu poate fi rezolvată, putem cel puțin să înțelegem de ce este ea imposibil de rezolvat. Gândiți-vă la vorba aceea care spune că Dumnezeu știe să scrie drept și pe rânduri strâmbe. Aceasta este de neconceput în planul bidimensional al unei pagini pe care ne imaginăm că Dumnezeu ar scrie. A scrie drept înseamnă a ordona niște litere paralele așternute perpendicular pe rânduri. Așezate pe niște rânduri sau linii strâmbe, literele nu mai pot

fi paralele. Dar, dacă avem în vedere un spațiu tridimensional în locul planului bidimensional al foii, este perfect posibil să aranjezi literele în mod paralel, chiar dacă sunt perpendiculare pe niște rânduri sau linii strâmbe. Cu alte cuvinte, pe baza diferenței dimensionale dintre lumea umană și cea divină, am putea să facem un pas dincolo de pasul făcut de Socrate, care a spus că el știe doar că nu știe nimic. Știm acum care este motivul pentru care nu putem ști totul. Înțelegem de ce nu putem înțelege totul. Și, ceea ce este și mai important, înțelegem că *ceva ce pare a fi imposibil într-o dimensiune inferioară este perfect posibil într-una superioară*.

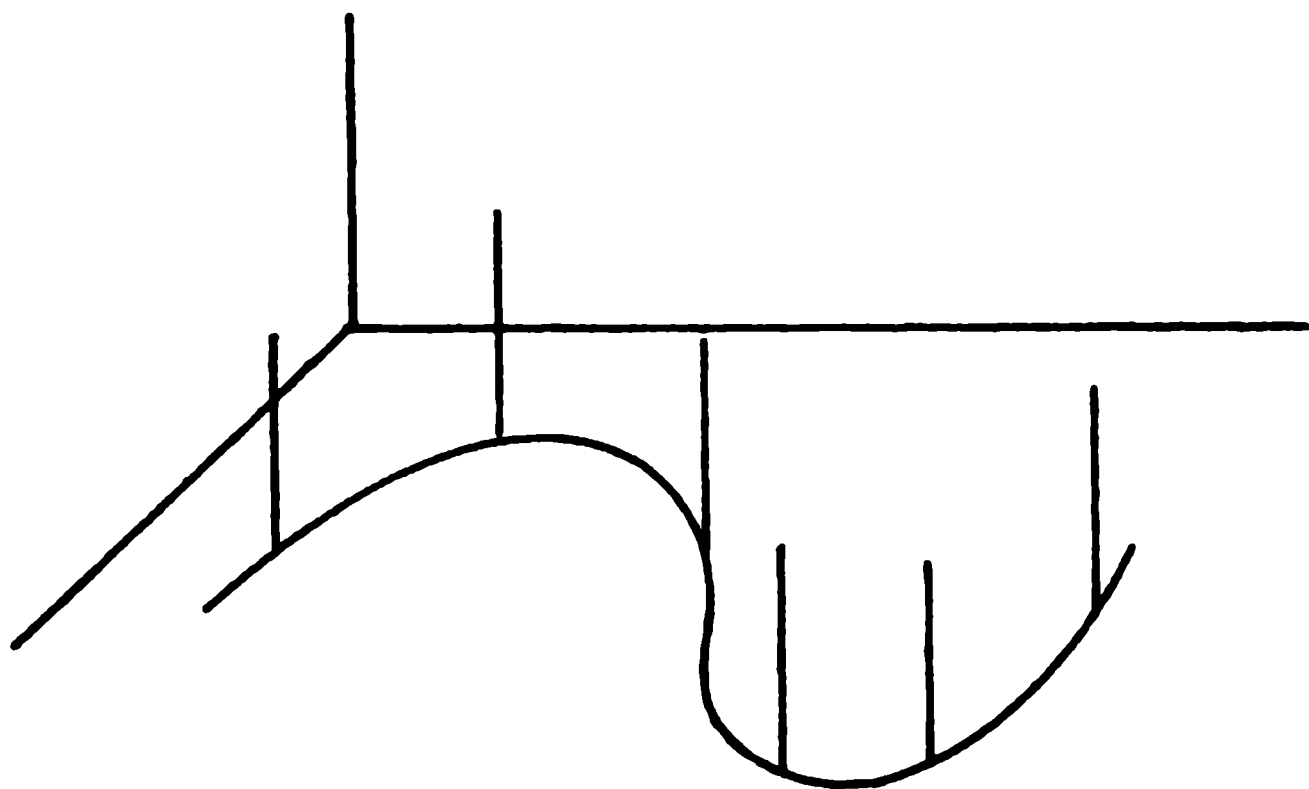


Figura 11 a scrie drept pe rânduri strâmbe

Nu putem vorbi despre bariera dimensională dintre lumea umană și cea divină fără să ne referim și la revelație. Revelația nu poate induce credința în Dumnezeu, pentru că recunoașterea revelației ca sursă de cunoaștere presupune credința în Dumnezeu. Un necredincios nu va recunoaște niciodată că revelația este un fapt istoric.

Argumentarea pe baze logice nu este mai validă decât argumentarea pe baze istorice. Pornind de la urmele de labe pietrificate, poți deduce că dinozaurii au existat. Însă pornind de la lucruri naturale, nu poți deduce faptul că există o ființă supranaturală. Dumnezeu nu este o fosilă. Teleologia nu poate fi legătură fiabilă între antropologie și teologie.

Pentru necredincios, calea istorică de argumentare, precum și cea logică nu sunt decât două stavile. Există însă și o a treia cale de dovedire a existenței lui Dumnezeu: antropomorfismul. Aș defini antropomorfismul ca pe o teologie desfășurată în termeni antropologici. Ori, ca să glumim un pic, avem de-a face cu Dumnezeu ca imagine a bunicului. Un exemplu care ilustrează ideea este următoarea anecdotă: O profesoară le-a istorisit odată copiilor din clasa ei de la școala de duminică povestea unui sărman a cărui soție murise la naștere. Acesta nu-și permitea să plătească o doică pentru a alăpta copilul, însă Dumnezeu a înfăptuit un miracol prin care bietului om i-au crescut sâni astfel că el putea hrăni pruncul nou-născut. Unul dintre băieți a obiectat totuși că nu era nevoie să se înfăptuiască niciun miracol. De ce nu putuse Dumnezeu să aranjeze ca sărmanul să găsească pur și simplu un plic cu o sută de dolari, cu care să plătească doica ce urma să alăpteze copilul? La aceasta, profesoara a replicat: „Ești un prostuț. Dacă Dumnezeu poate înfăptui un miracol, cu siguranță că El nu va arunca banii.” De ce râdem la această poantă? Pentru că avem o categorie umană, și anume economisirea banilor, care a fost aplicată motivațiilor lui Dumnezeu.

Cele trei obstacole, autoritarismul, raționalismul și antropomorfismul, sunt responsabile pentru marea parte a refulării din domeniul religiei. Mă aflu în poziția de a cita un caz în care sentimentele religioase refulate

au fost descoperite cu ajutorul razelor X. Îi datorez relatarea lui H.E. Blumenthal de la Universitatea Evreiască din Ierusalim. Este vorba despre o femeie de vârstă mijlocie care a fost internată pentru că avea o colită acută. Ea a subliniat, vorbind cu doctorul de la secția de raze X, că nu era o persoană religioasă, dar că suferise de acea criză chiar după ce mâncase carne de porc. Primele imagini, după ce a fost administrat bariul, au arătat un colon destul de normal. A doua oară când femeii i s-a administrat o nouă cantitate de bariu, i s-a spus că respectiva suspensie baritată pe care trebuia s-o înghită conținea și carne de porc; rezultatul a fost o criză gravă de colită imediat după a doua repriză de raze X. Pentru cel de-al treilea set de imagini, carnea de porc chiar a fost amestecată cu bariul, dar fără ca pacienta să fie informată. De data aceasta analiza a arătat din nou un colon perfect normal, iar femeia nu a mai avut nicio criză ulterioară.⁶

Într-una din cărțile mele, care nu a fost încă tradusă în limba engleză⁷, am introdus niște vise ale unor atei declarați care aveau însă, inconștient, un conținut religios. De asemenea, am vegheat pacienți agnostici întinși pe patul de moarte, care aveau totuși în ei sentimentul că erau ocrotiți, sentiment care nu poate fi explicat cu ajutorul filosofiei lor de viață nereligioase⁸. Aceste lucruri pot fi explicate foarte bine prin ipoteza legată de ceea ce aș numi „credința fundamentală într-un sens suprem”. Albert Einstein a dat următoarea definiție: cel care caută un răspuns satisfăcător la întrebarea „Care este sensul vieții?” este un om religios. Dacă subscriem la definiția sa referitoare la religie, suntem îndreptățiți să susținem că omul este religios prin natura sa.

În sensul strict al transcendentalismului⁹ lui Immanuel Kant, credința omului în sensul vieții ar merita să fie numită „transcendentală”. Dacă mi se

permite, din motive didactice, să suprasimplific chestiunile, omul nu poate să perceapă cu adevărat lucrurile decât în spațiu și timp și numai aplicându-le categoria de cauză și efect. Atât despre Kant. Acum argumentul meu este acela că omul pur și simplu nu ar putea să-și miște nicio parte a corpului dacă nu ar fi, acolo jos în profunzimea existenței sale, impregnat cu o credință fundamentală într-un sens suprem. Fără aceasta, el ar trebui să se oprească inclusiv din a respira. Chiar și o persoană care comite un suicid trebuie să fie convinsă că suicidul are un sens.

Astfel, credința în sens și credința în ființă, oricât de inactive ar fi ele, au un statut transcendent, fiind deci indispensabile. Nu putem să scăpăm de ele. Am discutat deja cazuri în care ele au fost refutate pentru că unei persoane i-a fost rușine cu sentimentele sale religioase. Acea persoană a trebuit poate să se confrunte cu o imagine a religiei în care nu se ținea cont de diferența dimensională dintre lumea umană și cea divină. Există, pe de altă parte, și persoane care aproape ignoră această diferență (spre deosebire de primele, care se concentrează prea tare pe diferența dimensională). Și mă refer la acei oameni care insistă că nimic nu poate fi real dacă nu este tangibil. Aceștia nu sunt nici măcar conștienți de diferența dimensională dintre fenomenele somatice și cele psihice. Însă acești indivizi pot fi abordați dacă facem trimitere la ceea ce ei au presupus dintotdeauna. Dați-mi voie să ilustrez ideea:

La începutul unei discuții, un tânăr a întrebat dacă este justificat să vorbim despre suflet de vreme ce acesta nu poate fi văzut. Chiar dacă explorăm țesutul creierului la microscop, spunea el, nu vom găsi niciodată ceva asemănător cu sufletul. Acum moderatorul mi-a cerut să rezolv chestiunea. Și am început prin a-l întreba pe tânăr ce l-a motivat pentru a adresa această întrebare.

„Onestitatea mea intelectuală”, mi-a răspuns el. „Ei bine, are aceasta un corp? Este tangibilă? Se poate vedea la microscop?”, am continuat eu să-l provoc. „Desigur că nu”, a recunoscut el, „pentru că este ceva de ordin mental”. „Aha”, am spus eu, „cu alte cuvinte, ceea ce căutai tu în zadar la microscop este o condiție prealabilă pentru această cercetare a ta și a fost presupus de tine în tot acest timp, nu-i așa?”

Când Martin Heidegger a vizitat Viena pentru prima oară, el a oferit un seminar privat câtorva experți. În seara aceleiași zile, profesorul G. de la Departamentul de Filosofie al Universității din Viena și cu mine l-am dus pe Heidegger la un *Heuriger* (un loc tipic vienez unde proprietarul unei podgorii își vinde propriul vin). Soțiile noastre ne însoțeau. Pentru că soția profesorului G. nu era filosof de profesie, ci mai degrabă o fostă vedetă de operă, mi-a cerut să-i explic în cuvinte simple ce rezultate avusese seminarul lui Heidegger. Am improvizat următoarea povestire: A fost odată un om care stătea în spatele unui telescop, disperat fiind din cauza faptului că, după cum spunea el, cercetase cerul în lung și-n lat, căutând o planetă a sistemului solar, însă nu o găsisse. În mod specific, era vorba despre o planetă al cărei nume era Pământ. Un prieten l-a prezentat unui înțelept al cărui nume era Martin Heidegger. „Ce cauți?”, l-a întrebat Heidegger pe astronom. „Pământul”, s-a lamentat omul, „nu l-am găsit nicăieri pe întregul firmament”. „Pot să te întreb unde ai plasat tripodul?”, a întrebat Heidegger. „Pe Pământ, desigur”, a fost răspunsul imediat. „O.K.”, a încheiat Heidegger, „ai găsit răspunsul”.

Ceea ce era căutat, repet, fusese presupus dintotdeauna. Literalmente *pre-su-pus*, adică: așezat la baza cercetării tale înainte chiar de a purcede la acest demers.

Martin Heidegger mi-a cerut permisiunea să folosească această imagine la cursurile sale. El se lasă condus de etimologii. De ce nu m-aș lăsa și eu ghidat de analogii?

Oamenii care restrâng realitatea la ceea ce este tangibil și vizibil și care, din acest motiv, au tendința de a nega *a priori* existența unei ființe supreme, își refulează și sentimentele religioase. Împreună cu acele persoane care sunt prea sofisticate ca să îmbrățișeze conceptele „naive” ale religiei, există și acei oameni care sunt prea imaturi pentru a depăși o epistemologie primitivă. Ei insistă că Dumnezeu trebuie să fie vizibil. Dar, dacă aceștia s-ar fi găsit vreodată pe o scenă, ar fi putut să învețe o lecție interesantă. Orbit de lumina reflectoarelor, un om aflat pe scenă nu poate vedea audiența. În locul audienței se află o imensă gaură neagră. El nu-i poate vedea pe cei ce îl privesc. Și omul, stând pe scena vieții și jucând un rol în viață, nu poate vedea în fața cui performează el. El nu poate vedea în fața cui are el responsabilitatea de a-și juca rolul cum se cuvine. În luminile orbitoare a ceea ce se întâmplă în prim-planul vieții de zi cu zi, el uită uneori că este observat, că undeva, ascuns în întuneric, cineva șade într-o lojă și îl privește — este acela care „a făcut din întuneric locul unde se ascunde”, după cum se spune într-un *Psalms*. De aceea, noi simțim adesea imboldul de a-i reaminti celui de pe scenă că, de vreme ce cortina este ridicată, el este privit în orice face.

Într-un lagăr nord-coreean de prizonieri de război, acestora li s-a spus că dacă nu acceptă să li se „spele” creierul, vor muri fără ca cineva să știe despre ei și despre eroismul lor. Cuiva care nu este religios trebuie să i se pară lipsit de sens să fie erou dacă nimeni nu se alege cu nimic din asta și dacă nici măcar o persoană nu va afla vreodată ce s-a întâmplat¹⁰.

Imensa gaură neagră este plină de simboluri. Omul este ființa capabilă să creeze simboluri și este ființa care are nevoie de simboluri. Limbajele sale sunt sisteme de simboluri. La fel și religiile sale. Și ceea ce este valabil pentru limbaje este adevărat și pentru religii. Altfel spus, nimeni nu este îndreptățit să afirme, dintr-un complex de superioritate, că o limbă este superioară alteia. Pentru că în fiecare limbă este posibil să ajungi la adevăr — la unicul adevăr — și, la fel, este posibil, în fiecă limbă, să greșești — și să minți.

Nu cred că tendința este aceea de a ne îndepărta de religie. Dar cred că există o tendință de a ne îndepărta de acele religii sau mai degrabă confesiuni ale căror reprezentanți sunt preocupați să se atace și să se lupte între ei. Acesta a fost răspunsul meu după ce un reporter local al publicației *Time* îmi telefonase și îmi pusese întrebarea „Este Dumnezeu mort?”. Și cum el mi-a spus că acest subiect va da marele titlu de pe coperta revistei, l-am întrebat mai întâi dacă editorul nu cumva avea să-l aleagă pe Dumnezeu drept „Omul anului.”

După ce am precizat faptul că tendința nu era aceea de îndepărtare de religie, ci doar de distanțare față de accentuarea prea marcată a diferențelor interconfesionale, reporterul de la *Time* m-a întrebat dacă nu cumva voiam să zic că distanțarea față de acest sectarism ar fi în favoarea unui soi de religie universală. Am negat cu hotărâre. Contrariul, mai degrabă, este cel adevărat. Tendința este către o religie profund personalizată, astfel încât fiecare om va ajunge la un limbaj al său propriu, va găsi cuvinte proprii, atunci când i se va adresa ființei supreme.

Dar ce facem cu întrebarea inițială: „Este Dumnezeu mort?” Aș spune că Dumnezeu nu este mort, ci doar tăcut. Tăcut, El a fost oricum mereu. Dumnezeu cel viu a fost întotdeauna un Dumnezeu ascuns. Nu trebuie să

aștepți să-ți răspundă la chemare. Dacă testezi adâncimea mării, trimiți niște unde sonore și aștepți ecoul de pe fundul mării. Dacă Dumnezeu există, totuși, El este infinit și aștepți în zadar un ecou din partea Lui. Faptul că niciun răspuns nu se întoarce la tine este dovada că chemarea ta a ajuns la destinatar, a ajuns în infinit.

Dacă te uiți la cer, nu poți vedea cerul, pentru că orice ai vedea pe cer nu este cerul în sine ci, din contră, ceva ce ascunde cerul, cum ar fi un nor, de pildă. Din înaltul infinit, adică din Ceruri, căile lui Dumnezeu, se spune, sunt deasupra căilor omului, la fel cum și cerul este deasupra pământului. Din înaltul infinit nu este reflectată nicio lumină — iar din profunzimea infinită nu se întoarce niciun sunet.

Gordon W. Allport, în renumita sa carte *The Individual and His Religion*, se referă la o religie profund personalizată atunci când vorbește despre religia hindusă. Există „concepții variate ale divinității, susținute de indivizi diferiți, dar și de unul și același individ în momente distincte. Când avem nevoie de atenție, Dumnezeu este iubire; când vrem cunoaștere, El este omniprezent; dacă așteptăm alinare, El asigură pacea care merge dincolo de înțelegere. Când am păcătuit, El este Mântuitorul; când avem nevoie de îndrumare, e Duhul Sfânt. Un rit interesant în religia hindusă îmi vine aici în minte. În jurul vârstei de șaisprezece sau optsprezece ani, tânărul hindus primește de la cel ce îi este mentor un nume prin care să poată apela divinitatea, un nume care îi va servi acestui tânăr toată viața ca instrument privat pentru rugăciune și care îi va asigura legătura cu divinul. Prin acest obicei, hinduismul recunoaște că temperamentul, nevoile și aptitudinile inițiatului însuși trebuie în mare parte să determine felul în care el se va raporta la adevărurile religioase. În această practică, avem de-a face cu o situație rară pentru religiile instituționalizate:

se recunoaște individualitatea supremă a sentimentului religios. În India nu este suficient ca fiecare individ să aibă un nume pentru divinitate, un nume potrivit nevoilor sale personale; credinciosul este, de asemenea, sfătuit în mod strict ca numele prin care-L cheamă pe Cel de Sus să fie ținut secret chiar și atunci când este vorba de prietenii de suflet sau de soție. În cele din urmă, fiecare persoană se întâlnește cu divinitatea în solitudine și se crede că este bine ca, în special în gospodăriile și comunitățile supraaglomerate, acest fapt să fie simbolizat prin sigiliul tainei.¹¹

Pornind de aici, putem spune oare că grupurile religioase (deci organizațiile și instituțiile din domeniul religiei) vor dispărea? Nici vorbă. Oricât de diferite ar fi stilurile personale în care omul se exprimă pe sine și se adresează ființei supreme, există niște simboluri care sunt împărtășite — deci va rămâne un depozit comun de simboluri religioase. Nu la fel este și cu limbajele care, în ciuda tuturor diferențelor, au același alfabet comun?

În concluzie, îngăduiți-mi să-mi reamintesc că sunt medic mai întâi de toate. Zi de zi mă confrunt cu oameni care sunt incurabili, cu bărbați care devin senili și femei care rămân sterile. Sunt asaltat de strigătul lor pentru un răspuns la întrebarea privind sensul suprem al suferinței.

Am trecut eu însumi prin acest purgatoriu, când m-am găsit într-un lagăr de concentrare și am pierdut manuscrisul primei versiuni a primei mele cărți. Mai târziu, când propria mea moarte părea iminentă, m-am întrebat ce rost a avut viața mea. Nimic nu avea să-mi supraviețuiască. Niciun copil nu rămânea în urma mea. Nici măcar un copil spiritual, cum era acel manuscris. Însă după ce m-am luptat cu disperarea ore în șir, tremurând din cauza febrei tifoide, m-am întrebat în final de ce sensul vieții mele trebuia să atârne de tipărirea

unui manuscris. Era o falsă miză. Căci, dacă există cu adevărat un sens, acesta este un sens necondiționat și nici suferința, nici moartea nu-i pot diminua valoarea.

Pacienții noștri au nevoie de o credință necondiționată într-un sens necondiționat. Amintiți-vă ce am spus despre efemeritatea vieții. În trecutul nostru, nimic nu este pierdut fără speranță de recuperare, ci totul este păstrat fără putință de revocare. Oamenii văd numai miriștea câmpului vremelniceii, dar nu dau importanță grânelor bogate ale trecutului, în care au investit și depozitat, în care și-au pus la păstrare recolta.

Dar ce putem spune despre acele creaturi nefericite ale căror grânare sunt goale, cum ar fi bărbatii senili, femeile sterile și acei artiști și oameni de știință ale căror pupitre și sertare sunt mai degrabă goale decât pline de manuscrise? Ce putem să spunem despre ei? Credința necondiționată într-un sens necondiționat poate transforma eșecul total într-un triumf eroic. Că acest lucru este posibil, nu a fost demonstrat numai de mulți pacienți din zilele noastre, ci și de un țăran care a trăit în timpuri biblice, undeva în Palestina. Ale sale erau grânare, în sensul literal. Și erau literalmente goale. Și, totuși, datorită unei încrederi necondiționate în sensul suprem și a unei credințe necondiționate în ființa supremă, Avacum își cânta imnul triumfal:

„Smochinul să nu mai înmugurească și via rod să nu mai dea; înșelătoare să fie rodirea măslinului, și ogoarele nimic să nu rodească! Turme să nu mai fie în țărcuri și vite în staule niciodată! Ci eu voi tresălta de veselie în Domnul, bucura-mă-voi de Dumnezeu, Mântuitorul meu!“

Fie ca aceasta să fie lecția pe care o veți reține din cartea mea!

POSTFAȚĂ: DEGURUIZAREA LOGOTERAPIEI

Text bazat pe discursul de deschidere de la primul Congres Internațional de Logoterapie, San Diego, 1980

Cu ocazia primului Congres Internațional de Logoterapie, care a avut loc în San Diego în 1980, am fost solicitat să rostesc discursul de deschidere. Organizatorii evenimentului au fost preciși în ce privește formatul discursului. Trebuia să vorbesc — și citez literalmente — despre „cum îmi imaginez că vă arăta logoterapia după ce eu nu voi mai fi.” Cu alte cuvinte, trebuia să ofer un cântec de lebădă, să-mi depun testamentul. Dar eu nu sunt un profet, ca să prevăd viitorul logoterapiei și cu atât mai puțin un guru care stabilește care ar trebui să fie viitorul acestei orientări terapeutice. Titlul, de fapt, pe care l-am ales pentru cuvântarea mea a fost „Logoterapia, pe drumul ei spre deguruizare”, pentru că viitorul logoterapiei depinde de toți logoterapeuții.

Sunt un descendent al legendarului rabin Loew Ben Bezalel din Praga, supranumit „Maharal”. Înțeleptul

rabin a devenit faimos datorită romanului *Golem* și a filmelor bazate pe acesta. Rabinul era un prieten apropiat al împăratului Austriei la vremea aceea, iar Golemul era un soi de automat pe care rabinul îl crease din lut. Totuși, peste zece generații mă separă de venerabilul meu strămoș și, între timp, orice preocupare legată de crearea automatelor s-a evaporat și a dispărut în familia mea. Nu am niciun interes pentru crearea de roboți sau pentru dresarea papagalilor să-și imite vocea stăpânului. Îmi doresc însă pentru viitor ca misiunea logoterapiei să fie preluată și dusă mai departe de spirite independente și imaginative, inovative și creative. Logoterapia privește omul ca pe o ființă aflată în căutarea sensului vieții, o ființă care este responsabilă pentru împlinirea acestuia. Logoterapia consideră că sarcina sa proprie este aceea de a face omul conștient de „responsabilitatea” sa, de faptul că „este răspunzător”. Acestea sunt valabile și pentru logoterapeutul însuși, dat fiind că și el ar trebui să fie conștient de responsabilitatea sa. De aceea spuneam că un logoterapeut ar trebui să fie definit printr-un spirit independent.

Îi datorăm lui Reuven P. Bulka¹ faptul că a apărat logoterapia împotriva acuzațiilor cum că ar fi „autoritară”. Iar într-o carte recentă despre logoterapie, Elisabeth S. Lukas² afirmă că nu cunoaște, de-a lungul istoriei psihoterapiei, o școală care să fi fost mai nedogmatică și mai deschisă decât logoterapia. De fapt, logoterapia ar putea fi pe bună dreptate numită un sistem deschis. Recunoaștem nu numai deschiderea sa, ci și faptul că este un sistem. Până la urmă, „*el sistema es el honradez del pensador*”, după cum spunea Ortega y Gasset: „sistemul este mândria gânditorului.” La rândul său, J.B. Torello³ nu a ezitat să declare că, în istoria psihoterapiei, logoterapia este ultima orientare al cărei bagaj de

cunoștințe a fost dezvoltat în termenii unei structuri organizate într-un mod sistematic.

Toate acestea nu neagă sau nu schimbă în vreun fel faptul că eu aș fi „părintele logoterapiei”, după cum m-a numit revista *Existential Psychiatry*. Iar dictonul latin conform căruia paternitatea nu este niciodată sigură (*pater semper incertus*) nu se aplică și în ce privește logoterapia. Însă faptul că eu sunt „părintele” sau, să spunem mai simplu, fondatorul logoterapiei nu înseamnă mai mult decât o invitație lărgită pentru ca alții să continue să construiască clădirea pe baza acestei fundații. Citirea și recitirea cărților mele îi scutește pe aceștia de reinventarea logoterapiei și astfel ei câștigă timp pentru a se dedicat dezvoltării ei viitoare.

Logoterapia este un sistem deschis într-un dublu sens: ea este deschisă spre evoluția ei proprie, precum și spre cooperarea cu alte școli psihoterapeutice. Că această dublă deschidere a dat roade este deja evidențiat de faptul că, până acum, nu mai puțin de patruzeci de autori (fără să mă includ și pe mine) au scris cincizeci și șapte de cărți despre logoterapie, publicate în cincisprezece limbi, ca să nu mai menționăm cele 112 de dizertații doctorale pe același subiect. Și toți autorii se mișcă pe variate niveluri de sofisticare — acoperind întregul spectru, de la literatura de popularizare, ca să nu spunem „vulgarizare”, până la articolele bazate pe dovezi empirice sau chiar pe experimente. Întrucât diferența dintre diversele puncte de vedere poate avea uneori rezultate divergente, am putea întreba: „Atunci ce ține și ce nu mai ține strict de logoterapie?” Aș putea să răspund simplu și ușor la această întrebare prin a afirma că logoterapia pură este doar cea pe care o găsiți în cărțile mele. Însă a adera la comunitatea logoterapeuților nu necesită subscrierea la orice a spus sau a scris dr. Frankl.

Un cititor poate aplica, în cabinetul său, doar ceea ce el a găsit că ar fi convingător. Nu poți să-i convingi pe ceilalți de ceva despre care nu ești tu însuși convins! Aceasta se aplică în special convingerii logoterapeutului că viața are cu adevărat un sens, că acest sens există în mod necondiționat până în ultima clipă, până la ultima suflare a omului, și că însăși moartea poate primi un sens. Iar în cazul în care un cititor chiar subscrie la această credință, el poate găsi în scrierile mele toate argumentele de care are nevoie pentru a-și întări această convingere. Dacă este înclinat spre cea din urmă poziție, aceea că viața are un sens care există în mod necondiționat, am putea redefini profesiile care acordă ajutor ca fiind cele chemate să-și asiste pacienții în privința aspirației esențiale și fundamental umane de a găsi un sens în viețile lor. Și făcând asta, medicii, psihologii, asistenții sociali și alții care aparțin acestor profesii vor găsi ei înșiși, retroactiv, o vocație și o misiune pentru propriile lor vieți. Când am fost rugat de editorul de la *Who's Who in America* să-mi descriu viața în câteva rânduri, am făcut asta în niște cuvinte pe care ați putea ușor să le ghiciți: „Am găsit sensul vieții mele în a-i ajuta pe ceilalți să-și găsească un sens în viețile lor.“

Evoluția logoterapiei nu se referă numai la aplicațiile sale în variate domenii, ci și la fundamentele sale. O multitudine de autori s-au străduit pentru a consolida, corobora și valida acele descoperiri care, pentru prea mult timp, se bazaseră doar pe temeuri intuitive, mai precis pe intuițiile unui adolescent numit Viktor E. Frankl. Acum, logoterapia este întemeiată, într-un mod științific, pe cercetării bazate pe (1) teste, (2) statistică și (3) experimente⁴:

1. Până în prezent, avem cele zece teste logoterapeutice ale lui Walter Böckmann, James C. Crumbaugh;

Bernard Dansart, Bruno Giorgi, Ruth Hablas, R. R. Hutzell, Gerald Kovacic, Elisabeth S. Lukas, Leonard T. Maholick și Patricia L. Starck.

2. Cât despre statistici, putem indica rezultatele cercetărilor realizate de către Brown, Casciani, Crumbaugh, Dansart, Durlak, Kratochvil, Lukas, Lunceford, Mason, Meier, Murphy, Planova, Popielski, Richmond, Roberts, Ruch, Sallee, Smith, Yarnell și Young. Munca lor constituie dovada empirică a faptului că oamenii pot într-adevăr găsi și împlini un sens în viețile lor, indiferent de gen sau vârstă, IQ sau educație, mediu sau structura caracterului și, în cele din urmă, indiferent dacă o persoană este religioasă sau nu și (dacă este credincioasă) indiferent de confesiunea căreia îi aparține. Autorii au computerizat sute și mii de date obținute de la mii de subiecți pentru a găsi dovezi empirice privind semnificația potențială necondiționată a vieții.

De asemenea, cu privire la situația opusă, când vorbim despre sentimentul lipsei de sens sau, mai bine, despre nevroza noogenă ce derivă din aceasta, există multe cercetări statistice. Mă refer aici la proiectele de cercetare care, deși realizate în mod independent unele de celelalte, au ajuns în mod constant la concluzia că aproximativ 20% dintre nevroze sunt de natură și origine noogenă. A se vedea lucrările lui Frank M. Buckley, Eric Klinger, Dietrich Langen, Elisabeth S. Lukas, Eva Niebauer-Kozdera, Kazimierz Popielski, Hans Joachim Prill, Nina Toll, Ruth Volhard și T.A. Werner.

3. Cât despre experimente, L. Solyom⁵, F. Garza-Perez, B.L. Ledwige și C. Solyom au fost primii care au oferit dovezi experimentale în sprijinul eficienței tehnicii logoterapeutice a intenției paradoxale. Mai recent, L. Michael Ascher și Ralph M. Turner^{6,7} au prezentat un experimente controlat de validare a

eficienței clinice a „intenției paradoxale“, în comparație cu alte tehnici comportamentale.

Oricât de mult am aprecia fundamentul științific al logoterapiei, suntem conștienți și de tributul pe care îl cere această specializare. Bănuiala mea e că logoterapia a ajuns mult prea științifică pentru a deveni populară, în sensul propriu al cuvântului. În mod ironic, ea este totodată prea revoluționară pentru a fi complet acceptabilă în cercurile științifice. De ce ne-am mira? Conceptul de „voință de sens“, ca motivație de bază a omului, este o palmă peste fața tuturor teoriilor motivaționale actuale, care încă mai sunt bazate pe principiul homeostaziei și privesc omul ca pe o ființă care urmărește doar să-și satisfacă pulsionile și instinctele, să-și gratifice nevoile și toate acestea doar ca să-și mențină sau să-și restabilească un echilibru intern, o stare fără tensiuni. În acest context, toate celelalte ființe umane pe care pare să le iubească un individ și toate cauzele în slujba cărora se pune sunt văzute ca simple instrumente care-i servesc spre a scăpa de tensiunile provocate de pulsioni, instincte și nevoi, tensiuni care dispar de îndată ce acestea sunt satisfăcute și gratificate. Cu alte cuvinte, autotranscenderea, pe care logoterapia o consideră a fi esența existenței umane, a fost lăsată cu totul în afara imaginii despre om pe care ne-o propun teoriile motivaționale curente. Și, totuși, omul nu este nici doar o ființă care își „abreacționează“ pulsionile, nici doar o ființă care răspunde numai la stimuli, ci este o ființă care acționează într-o lume, o „ființă-în-lume“, ca să mă ajut de terminologia heideggeriană (interpretată greșit de multe ori), iar lumea în care se află el este o lume ce abundă de alte ființe și de acele sensuri, către care el se îndreaptă prin mișcarea de autotranscendere. Dar cum să gestionăm toate bolile și afecțiunile timpului

nostru care își au rădăcina într-o frustrare a voinței de sens dacă nu adoptăm o viziune asupra omului care se centrează pe voința de sens ca motivație primară?

Revoluționar totuși nu este numai conceptul logoterapeutic de voință de sens, ci și cel de sens în viață. De fapt, logoterapeuții au încălcat un tabu: într-un roman de-al său, Nicholas Mosley scrie: „Există astăzi un subiect care este tabu, la fel cum era odată sexualitatea; este acela de a vorbi despre viață ca și cum ar avea un sens.”⁸ Logoterapeuții încearcă să vorbească despre viață ca despre ceva care are întotdeauna un sens. Nu mai trebuie amintit faptul că a aduce în discuție acest subiect este ceva obligatoriu în cazurile de nevroză noogenă sau, în aceeași privință, în cazurile de frustrare existențială. Aici, logoterapia își oferă serviciile ca terapie specifică sau, pentru a formula în termeni medicali, ca „metodă de elecție.”

În fine, atingem aici problema identificării tratamentelor recomandabile pentru diversele cazuri particulare. Nu am obosit să afirm că metoda de elecție pentru fiecare exemplu dat se reduce la o ecuație cu două necunoscute:

$$\psi = x + y$$

unde x reprezintă personalitatea unică a pacientului, iar y reprezintă personalitatea la fel de unică a terapeutului. Cu alte cuvinte, nu fiecare metodă în parte este aplicabilă cu același grad de reușită fiecărui pacient; în plus nu orice terapeut va fi capabil să gestioneze fiecare metodă cu același succes. Cât despre adaptarea metodei la pacient, marele psihiatru Beard spunea odată: „Dacă ai tratat două cazuri de neurastenii în același mod, înseamnă că ai tratat greșit cel puțin unul dintre ele.” Iar dacă vorbim despre adaptarea metodei la terapeut, un

alt clasic spunea odată, vorbind despre metoda pe care o introdusese în psihiatrie: „Această tehnică s-a dovedit a fi singura metodă potrivită pentru individualitatea mea; totuși, nu neg că un alt medic s-ar putea simți motivat să adopte o atitudine diferită față de pacienți și față de sarcina cu care se confruntă.” Omul care a afirmat aceste lucruri era Sigmund Freud.⁹

Logoterapia trebuie modelată după individ. Metoda trebuie modificată de la persoană la persoană și, de asemenea, de la situație la situație. Logoterapeuții nu trebuie doar să individualizeze metoda, ci și să improvizeze. Aceste abilități pot fi învățate de către terapeuți prin intermediul demonstrațiilor de caz din cadrul cursurilor de formare, dar și prin publicații. Credeți-mă, printre cei mai buni logoterapeuți din toată lumea, sunt unii pe care nu i-am întâlnit niciodată și cu care nici nu am corespondat. Dar asta nu i-a împiedicat să publice articole despre aplicarea cu succes a logoterapiei în activitatea lor, bazându-se doar pe citirea cărților mele! Există chiar și oameni care au reușit să aplice logoterapia cu mult succes pentru ei înșiși doar după simpla citire a vreunei cărți pe acest subiect. Aceștia merită laude pentru demersul lor creator, care ar putea fi numit auto-biblio-logoterapie.

Din tot ce am spus până acum, rezultă că logoterapia nu este un panaceu. Și de aici rezultă că logoterapia este „deschisă spre cooperarea cu alte școli” și mai ales că diversele combinații cu alte tehnici ar trebui încurajate și întâmpinate cu deschidere. În acest fel, eficacitatea logoterapiei va putea fi lărgită și extinsă. Și poate că Anatole Broyard¹⁰ avea dreptate când spunea, într-o recenzie a unei cărți de-ale mele: „Dacă termenul argotic pentru psihanalistul freudian este *shrink* (de la verbul „a se contracta” — *n.t.*), atunci logoterapeutul ar trebui să fie numit *stretch* (de la „a se extinde” — *n.t.*).” Așa că

haideți să extindem influența logoterapiei. Sau mai bine spus, haideți să continuăm să facem asta.

Însă în povestea noastră nu este vorba numai despre metode și tehnici. Psihoterapia este întotdeauna mai mult decât o simplă tehnică și asta în măsura în care ea trebuie să includă și un element de înțelepciune. Tehnica și înțelepciunea formează împreună un întreg și o unitate în care dihotomiile, cum ar fi aceea dintre „tehnică” și „relaționare”, dispar și se dizolvă. Astfel de situații în care granițele devin fluide constituie o bază viabilă pentru intervențiile psihoterapeutice numai în situații excepționale. De obicei, tratamentul psihoterapeutic conține ambele ingrediente, tehnicile, pe de o parte, iar pe de altă parte, relațiile de tip Eu-Tu.

O americană¹¹, studentă la muzică, a venit să mă vadă la Viena pentru analiză. Pentru că vorbea folosind un argou teribil, din care nu înțelegeam niciun cuvânt, am încercat să o recomand unui medic american, pentru ca acesta să afle pentru mine ce o motivase pe fată să caute sfatul meu. Ea totuși nu l-a consultat pe acesta și când ne-am întâlnit întâmplător pe stradă, mi-a explicat: „Vedeți, domnule doctor, de îndată ce v-am vorbit despre problema mea, am simțit o ușurare atât de mare, încât nu am mai avut nevoie de ajutor.” Așa că n-am aflat nici până astăzi de ce venise fata la mine.

La cealaltă extremă se situează următoarea povestire.¹² În 1941, am fost căutat într-o dimineață de Gestapo și mi s-a ordonat să mă prezint la sediul acestuia. M-am dus acolo așteptându-mă să fiu imediat transportat într-un lagăr de concentrare. Un bărbat de la Gestapo mă aștepta într-unul dintre birouri; el a început prin a mă supune unui interogatoriu. Curând, însă, el a schimbat subiectul și a început să îmi pună întrebări pe teme cum ar fi: Ce este psihoterapia? Ce este o nevroză? Cum s-ar trata un caz de fobie? Apoi a început

să detalieze despre un caz specific — cazul „prietenului” său. Am ghicit imediat că era vorba despre propriul lui caz, pe care dorea să-l discute cu mine. Am început o terapie de scurtă durată (mai specific, am aplicat tehnica logoterapeutică a intenției paradoxale); l-am sfătuit să-i spună „prietenului” său că ar trebui să facă așa și așa în cazul în care apărea anxietatea. Această ședință terapeutică nu a fost bazată pe o relație de tip Eu-Tu, ci mai degrabă pe o relație de tipul Eu-El. Bărbatul de la Gestapo m-a ținut acolo ore întregi și am continuat să-l tratez în această manieră indirectă. Ce efect a avut această terapie de scurtă durată nu am putut, firește, să aflăm. Cât despre familia mea și despre mine, viețile noastre fuseseră salvate pentru moment, pentru că ni s-a permis să mai rămânem în Viena timp de un an; în cele din urmă, am fost trimiși într-un lagăr de concentrare.

Ce vreau să spun este că tehnicile nu trebuie respinse cu dispreț. Cât despre tehnica logoterapeutică a „intenției paradoxale”, L. Michael Ascher ar putea avea dreptate atunci când se referă la ea ca la ceva unic: „Cele mai multe dintre abordările terapeutice au tehnici specifice care nu sunt în mod special folositoare sau relevante pentru orientări terapeutice alternative. Există însă o excepție notabilă, și anume intenția paradoxală. Aceasta este o excepție pentru că mulți specialiști, reprezentând o largă varietate de abordări disparate ale psihoterapiei, au integrat această intervenție în sistemele lor de practică și teorie.”¹³

Nu obiectez față de astfel de „integrări”. În fond, logoterapeuții nu tratează pacienții „*ad maiorem gloriam logotherapiae*”, de dragul și pentru a spori reputația logoterapiei, ci spre beneficiul pacienților.

Acum însă, în loc să privim înainte, la viitorul logoterapiei, haideți să ne uităm la trecutul ei. Se dovedește că legea biogenetică a lui Ernest Haeckel,

potrivit căreia ontogeneza este o versiune prescurtată a filogenezei, este adevărată și în ce privește logoterapia, „cea de-a treia școală de psihoterapie vieneză”, cum o numesc unii autori. Am fost afiliat, într-un fel sau altul, la școlile freudiană și adleriană. Ca elev de liceu, am corespondat cu Sigmund Freud și l-am întâlnit fiind student la Medicină. Încă din 1924, o lucrare de-a mea a fost publicată de către Freud în *Revista internațională de psihanaliză* și, după nu mai mult de un an, în 1925, am publicat o altă lucrare în *Revista internațională de psihologie individuală* a lui Adler. Cu siguranță, doi ani mai târziu, el a insistat ca eu să fiu exclus din școala adleriană — fusesem prea neortodox.

Ce putem spune despre ideea că fiecare fondator al unei școli psihoterapeutice își descrie, în cele din urmă, în sistemul său, propriile nevroze și că scrie în cărțile sale despre istoria propriului său caz? Desigur, nu sunt îndreptățit să vorbesc, în acest context, despre Freud sau despre Adler, însă în ce privește logoterapia, cu dragă inimă mărturisesc că, tânăr fiind, a trebuit să trec prin iadul disperării în ce privește aparenta lipsă de sens a vieții, prin nihilismul total și suprem, până când am fost capabil să dezvolt o imunitate împotriva nihilismului. Așa am dezvoltat logoterapia. Este păcat că alți autori, în loc să-și imunizeze cititorii împotriva nihilismului, le inoculează propriul lor cinism, care este un mecanism de apărare sau o formațiune reacțională pe care au construit-o împotriva propriului lor nihilism¹⁴.

Este păcat, pentru că astăzi, mai mult ca niciodată, disperarea legată de aparenta lipsă de sens a vieții a devenit o chestiune urgentă și de maximă importanță la o scară globală. Societatea noastră industrială vine în întâmpinarea satisfacerii fiecărei nevoi în parte, iar societatea noastră de consum creează chiar nevoi

artificiale, pentru a oferi apoi mijloace de a le satisface. Cea mai importantă nevoie, totuși, nevoia esențială de sens, rămâne — destul de des — ignorată și desconsiderată. Și acesta e un lucru „important”, pentru că de îndată ce voința de sens a omului este împlinită, el este capabil să sufere, să se ajusteze la frustrare și tensiuni și — dacă este nevoie — este chiar pregătit să-și dea viața. Priviți, de pildă, la diversele mișcări de rezistență politică de-a lungul istoriei și în prezent. Pe de altă parte, dacă voința de sens a omului este frustrată, el poate fi, la fel de bine, tentat să-și ia viața. Și va face asta în mijlocul și în ciuda întregii bunăstări și abundențe care-l înconjoară. Uitați-vă numai la numărul uimitor de sinucideri în state prospere, cum ar fi Suedia și Austria.

Cu un deceniu în urmă, *The American Journal of Psychiatry*, publicând recenzia unei cărți scrise de mine, caracteriza mesajul logoterapiei ca pe o „credință necondiționată într-un sens necondiționat” și ridica întrebarea: „Ce ar putea fi mai relevant acum când intrăm în 1970?” Intrând în anii '80, Arthur G. Wirth¹⁵ își exprima credința că „logoterapia are o relevanță specială pe durata acestei tranziții critice” — el se referea la tranziția spre o „societate post-petrolieră”. De fapt, eu cred că aceste crize, cum ar fi deficitul energetic, prezintă nu numai riscuri, ci și șanse. Ele pot fi niște stimulente pentru a ne muta accentul și interesul de la simplele mijloace la sensuri, de la bunurile materiale la nevoile existențiale. Există în lume probleme cu epuizare resurselor energetice. Însă viața nu poate deveni niciodată lipsită de sens. Dacă putem vorbi despre o „mișcare logoterapeutică”, argumentează unii autori, atunci aceasta va aparține cu certitudine mișcărilor pentru drepturile omului. „Mișcarea” noastră este centrată pe dreptul omului la o viață cât mai plină de sens.

Mi-am încheiat prima mea carte cu o frază în care spuneam că logoterapia este „o țară a nimănui. Și totuși — ce țărâm al făgăduinței!“ Aceasta a fost cu mulți ani în urmă. Între timp, „țara nimănui“ a devenit locuită. Iar munca celor care o populează dovedește, de asemenea, că „făgăduința“ este pe cale de a se îndeplini.

NOTE

PREFAȚĂ

1. Această observație a fost făcută de Juan Battista Torello, în introducerea sa la ediția italiană a lucrării noastre *Omul în căutarea sensului vieții*.
2. Cât despre principiul realității, acesta servește scopurilor principiului plăcerii în același mod în care cel din urmă servește scopurilor principiului homeostaziei și din această cauză nu este nevoie să-l includem în mod explicit în teoria noastră.
3. Vezi Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, cu o prefață de Gordon W. Allport (Meteor Press, București, 2009); *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy; Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*.

INTRODUCERE

1. Paul Polak, „Frankl’s Existential Analysis“, *American Journal of Psychotherapy* 3: 517–522, 1949.

2. Joseph B. Fabry, *The Pursuit of Meaning: Logotherapy Applied to Life*, prefață de Viktor E. Frankl, Beacon Press, Boston, 1968.
3. Ludwig Binswanger, *Reminiscences of a Friendship*, Grune & Stratton, New York, 1957, p. 96.
4. Sigmund Freud, „Über Forel: Der Hypnotismus, seine Bedeutung und seine Handhabung,” *Wiener medizinische Wochenschrift* 34: 1098, 1889.
5. Rudolf Dreikurs, „The Current Dilemma in Psychotherapy,” *Journal of Existential Psychiatry* 1: 187–206, 1960.

IMPLICAȚIILE METACLINICE ALE PSIHOTERAPIEI

1. F. Gordon Pleune, „All Dis-Ease Is Not Disease: A Consideration of Psycho-Analysis, Psychotherapy, and Psycho-Social Engineering,” *International Journal of Psycho-Analysis* 46: 358, 1965. Citat din *Digest of Neurology and Psychiatry* 34: 148, 1966.
2. Gordon W. Allport, *Personality and Social Encounter*, Beacon Press, Boston, 1960.
3. Înainte de a răspunde la întrebarea lui Kant și la cea a psalmistului: „Ce este omul?”, trebuie să o transformăm în întrebarea: „Unde este omul?” În care dimensiune poate fi găsită umanitatea ființei umane? De îndată ce ne imbarcăm la bordul reducionismului afirmând *a priori* că omul nu este nimic altceva decât un animal, nu mai putem descoperi altceva. Această procedură se compară cu cea a unui rabin care, spune o glumă, a fost consultat de doi oameni, unul dintre aceștia plângându-se că pisica vecinului său furase și mâncase cinci livre de unt. Proprietarul pisicii a negat că aceasta ar fi fost vreodată interesată de unt. Rabinul a cântărit pisica și, iată, greutatea acesteia era exact cinci livre. „Acum am untul”, medită rabinul, „dar unde este pisica?” Ei bine, unde este atunci omul, dacă investigația noastră

este limitată la dimensiunea biologică și restricționată la o proiecție biologică?

4. Bjarne Kvilhaug, prelegere ținută în fața Societății Medicale Austriece de Psihoterapie, pe data de 18 iulie 1963.
5. Îmi amintesc bine cât de insistent și de curios a fost regretatul Paul Tillich în secțiunea de întrebări și răspunsuri care a urmat prezentării mele despre ontologia dimensională, care a avut loc la Divinity School (Harvard). El a fost satisfăcut numai după ce am definit dimensiunea „mai înaltă” ca pe una mai cuprinzătoare.

AUTOTRASCENDERE CA FENOMEN UMAN

1. Charlotte Bühler, “Basic Tendencies in Human Life: Theoretical and Clinical Considerations”, în *Sein und Sinn*, coord. de R. Wisser, Tübingen, 1960.
2. Gordon W. Allport, *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*, Yale University Press, New Haven, 1955.
3. Abraham H. Maslow, *Motivație și personalitate*, Trei, București, 2017.
4. Charlotte Bühler, “Theoretical Observations about Life’s Basic Tendencies”, *American Journal of Psychotherapy* 13: 561, 1959.
5. Charlotte Bühler, “The Human Course of Life in Its Goal Aspects”, *Journal of Humanistic Psychology* 4: 1, 1964.
6. Charlotte Bühler, “Some Observations on the Psychology of the Third Force”, *Journal of Humanistic Psychology* 5: 54, 1965.
7. Totuși numele autorului nu a fost tipărit pe copertă când ediția originală a fost publicată în limba germană.
8. Charlotte Bühler, “Theoretical Observations about Life’s Basic Tendencies”, *American Journal of Psychotherapy* 13: 561, 1959.

9. Abraham H. Maslow, *Eupsychian Management: A Journal*, R. Irwin, Homewood, Illinois, 1965, p. 136.
10. Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, New York, 1967.
11. Abraham H. Maslow, „Lessons from the Peak-Experiences“, *Journal of Humanistic Psychology* 2: 9, 1962.
12. Abraham H. Maslow, „Fusion of Facts and Values“, prelegere ținută în fața Asociației pentru Progresul Psihanalizei, 28 martie, 1963.
13. Abraham H. Maslow, „Lessons from the Peak-Experiences“, *Journal of Humanistic Psychology* 2: 9, 1962.
14. Gordon W. Allport, *Personality and Social Encounter*, Beacon Press, Boston, 1960, p. 60.
15. Herbert Spiegelberg, *The Phenomenological Movement*, Nijhoff, Haga, 1960, p. 719.
16. Franz Brentano, „Psihologia din punct de vedere empiric“, în I. Tănăsescu (ed.), *Conceptul de intenționalitate la Brentano*, Paideia, București, 2002, p. 39.
17. Abraham H. Maslow, *Motivație și personalitate*, Trei, București, 2007, p. 439.
18. Aaron J. Ungersma, *The Search for Meaning: A New Approach to Psychotherapy and Pastoral Psychology*, Prefață de Viktor E. Frankl, The Westminster Press, Philadelphia, 1961.
19. „Aș aduce în discuție, spune Edward M. Bassis, faptul că *voința de sens* este o motivație pentru copii la fel de mult cum este și pentru generațiile adulte. Problema pare a fi aceea că îi deducem existența numai la vârsta la care un copil stăpânește destul de bine limba pentru a ne putea confirma presupunerile. Fenomenologic totuși dovada existenței unei voințe de sens la copil îmi pare destul de convingătoare. De la naștere el este implicat într-o lume care îi oferă în mod continuu noi minuni de descoperit, noi relații de explorat și de trăit și noi activități de inventat. Motivul pentru care copilul

dorește mereu experiențe noi, se trăiește pe sine și se raportează activ la mediul său este creativ și inovativ în mod continuu și își dezvoltă potențialul uman se datorează *voinței sale de sens*. Oricine va observa un copil de un an pentru o perioadă de timp și apoi îi va explica a sa *joie de vivre* și comportamentul său teleologic pe baza necesității de a-și satisface nevoile și de a-și calma pulsunile se va face vinovat de o degradare a umanității acelui copil – de subumanizarea lui.” (Lucrare nepublicată.)

20. James C. Crumbaugh și Leonard T. Maholick, „The Case for Frankl’s «Will to Meaning»”, *Journal of Existential Psychiatry* 4: 43, 1963.
21. Rollo May, „Will, Decision and Responsibility,” *Review of Existential Psychology and Psychiatry* 1: 249, 1961.
22. Charlotte Bühler, „Basic Tendencies in Human Life: Theoretical and Clinical Considerations,” în *Sein und Sinn*, vol. ed. de R. Wisser, Tübingen, 1960.
23. Arnold Gehlen, *Anthropologische Forschung*, Rowohlt, Hamburg, 1961.
24. Louis Jolyon West, „Psychiatry, «Brainwashing» and the American Character,” *American Journal of Psychiatry* 120: 842, 1964.
25. John H. Glenn, *The Detroit News*, 20 febr., 1963.
26. Sigmund Freud, *Gesammelte Werke*, Vol. 10, p. 113.
27. J. E. Nardini, „Survival Factors in American Prisoners of War,” *American Journal of Psychiatry* 109: 244, 1952.
28. Robert J. Lifton, „Home by Ship: Recreation Patterns of American Prisoners of War Repatriated from North Korea,” *American Journal of Psychiatry*, 110: 732, 1954.
29. Theodore A. Kotchen, „Existential Mental Health: An Empirical Approach,” *Journal of Individual Psychology* 16: 174, 1960.
30. Acest lucru este adevărat și pentru multe concepții care se află în spatele mișcărilor de protest. Mare parte a protestelor vor de fapt să evite orice fel de dificultăți — ele luptă împotriva a ceva mai degrabă decât să ofere o alternativă pozitivă pentru care să ne angajăm în bătălie.

CE SE ÎNȚELEGE PRIN „SENS”?

1. Rudolf Allers, „The Meaning of Heidegger“, *The New Scholasticism* 26: 445, 1962.
2. Rudolf Allers, „Ontoanalysis: A New Trend in Psychiatry“, *Proceedings of the American Catholic Philosophical Association*, 1961, p. 78.
3. Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, New York, 1967.
4. Abraham H. Maslow, *Eupsychian Management: A Journal*, R. Irwin, Homewood, Illinois, 1965.
5. Abraham H. Maslow, „Lessons from the Peak-Experiences“, *Journal of Humanistic Psychology* 2: 9, 1962.
6. James S. Simkin, în Charlotte Bühler, *Values in Psychotherapy*, Free Press of Glencoe, New York, 1962.
7. Gordon W. Allport, *Personality and Social Encounter*, Beacon Press, Boston, 1960.
8. Julius Heuscher, „Book Review“, *Journal of Existentialism* 5: 229, 1964.
9. William Irwin Thompson, „Anthropology and the Study of Values“, *Main Currents in Modern Thought* 19: 37, 1962.
10. Lawrence John Hatterer, „Work Identity: A New Psychotherapeutic Dimension“, întâlnirea anuală a Asociației Americane de Psihiatrie. Citat preluat din *Psychiatric Spectator*, vol. II, 7: 12, 1965.
11. Cf. Abraham H. Maslow, *Motivație și personalitate*, București, Trei, 2007.
12. Viktor E. Frankl, „Luncheon Address to the Third Annual Meeting of the Academy of Religion and Mental Health“, *Journal of Existential Psychiatry* 4: 27, 1963.
13. Cf. Kai Nielsen, „Linguistic Philosophy and Beliefs“, *Journal of Existentialism* 6: 421, 1966, care spune că „viața nu are un sens care este acolo pentru a fi

descoperit, ci are acel sens pe care noi i-l conferim.“ El se sprijină pe o afirmație similară făcută de A.J. Ayer, în art. „Deistic Fallacies“, *Polemic* 1: 19, 1946.

14. Rudolf Allers, „Ontoanalysis: A New Trend in Psychiatry“, *Proceedings of the American Catholic Philosophical Association*, 1961, p. 78.
15. Mai târziu am folosit aceeași întrebare ca pe un test intenționat oferit studenților mei americani de la Universitatea din Viena. Mă credeți sau nu, 9 dintre studenți au citit „600“, alți 9 au citit „GOD“, iar 4 studenți au oscilat, fiind indeciși, între cele două moduri de interpretare.
16. *My country right or wrong*, în textul original: (N.t.)
17. James C. Crumbaugh și Leonard T. Maholick, „The Case for Frankl’s «Will to Meaning»“, *Journal of Existential Psychiatry* 4: 43, 1963.
18. M. Wertheimer, „Some Problems in the Theory of Ethics“, în *Documents of Gestalt Psychology*, editat de M. Henle, University of California Press, Berkeley, 1961.
19. Gordon W. Allport, „Psychological Models for Guidance“, *Harvard Educational Review* 3: 373, 1962.
20. F.C. Redlich și Daniel X. Freedman, *The Theory and Practice of Psychiatry*, Basic Books, New York, 1966.
21. Viktor E. Frankl, „The Concept of Man in Logotherapy“, *Journal of Existentialism* 6: 53, 1965.
22. Viktor E. Frankl, „Logotherapy and Existential Analysis — A Review“, *American Journal of Psychotherapy* 20: 252, 1966.
23. F. Gordon Pleune, „All Dis-Ease Is Not Disease: A Consideration of Psycho-Analysis, Psychotherapy, and Psycho-Social Engineering“, *International Journal of Psycho-Analysis* 46: 358, 1965. Citat din *Digest of Neurology and Psychiatry* 34: 148, 1966.
24. Cf. Orlo Strunk, „Religious Maturity and Viktor E. Frankl“, în *Mature Religion*, Abingdon Press, New York, 1965; Earl A. Grollman, „Viktor E. Frankl: A Bridge Between Psychiatry and Religion“, *Conservative Judaism*

- 19: 19, 1964; D. Swan Haworth, „Viktor Frankl“, *Judaism* 14: 351, 1965.
25. Richard Trautmann, „Book Review“, *American Journal of Psychotherapy* 5: 821, 1952.
26. Max Scheler, *On the Eternal in Man*, Harper & Brothers, New York, 1960.
27. Richard Trautmann, „Book Review“, *American Journal of Psychotherapy* 5: 821, 1952.
28. F. Hocking spune: „A încerca să explici în termeni psihodinamici schimbările de personalitate care urmează expunerii la un stres extrem înseamnă să aduci un deserviciu contribuției unice a lui Freud la înțelegerea comportamentului uman“ — F. Hocking, „Extreme Environmental Stress and Its Significance for Psychopathology“, *American Journal of Psychotherapy* 24: 4, 1970.
29. Jürg Zutt, „Book Review“, *Jahrbuch für Psychologie, Psychotherapie und medizinische Anthropologie* 13: 362, 1965.

VIDUL EXISTENȚIAL: O PROVOCARE PENTRU PSIHIATRIE

1. S. Kratochvil, „K psychoterapii existencialni frustrace“, *Československa psychiatria* 57: 186, 1961 și „K problemu existencialni frustrace“, *Československa psychiatria* 62: 322, 1966.
2. Ludwig Binswanger, *Erinnerungen an Sigmund Freud*, Francke, Bern, 1956.
3. William Irwin Thompson, „Anthropology and the Study of Values“, *Main Currents in Modern Thought* 19: 37, 1962.
4. Edward D. Eddy, *The College Influence on Student Character*, American Council on Education, Washington, D.C., 1959.

5. Vezi *op. cit.*, p. 4.
6. Sigmund Freud, *Briefe 1873-1939*, S. Fischer-Verlag, Frankfurt am Main, 1960.
7. James C. Crumbaugh și Leonard T. Maholick, „An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis,” *Journal of Clinical Psychology* 20: 200, 1964.
8. James C. Crumbaugh, „The Purpose-in-Life Test as a Measure of Frankl's Noogenic Neurosis”, discurs rostit în fața Asociației Psihologilor Americani (Divizia 24), la New York, pe 3 septembrie 1966. O versiune mai detaliată a acestei lucrări a fost publicată în 1968 (James C. Crumbaugh, „Cross-validation of Purpose-in-Life Test Based on Frankl's Concepts,” *Journal of Individual Psychology* 24: 74, 1968),
9. T. A. Werner, lucrare de deschidere citită la Simpozionul de logoterapie, Congresul Internațional de Psihoterapie de la Viena, 1961.
10. R. Volhard și D. Langen, „Mehrdimensionale Psychotherapie”, *Zeitschrift für Psychotherapie* 3: 1, 1953.
11. H. J. Prill, „Organneurose und Konstitution bei chronisch-funktionellen Unterleibsbeschwerden der Frau”, *Zeitschrift für Psychotherapie* 5: 215, 1955.
12. K. Kocourek, E. Niebauer și P. Polak, „Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie”, în *Hanbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, vol. 3, editat de V.E. Frankl, V.E. von Gebattel și J.H. Schultz, Urban & Schwarzenberg, München-Berlin, 1959.
13. Precizez că nu sunt în niciun fel împotriva discriminării. Dar prin aceasta nu mă refer la discriminarea rasială, ci mai degrabă la o discriminare radicală. Cu alte cuvinte, susțin judecarea fiecărui individ pe baza acelei „rase” unice care este reprezentată doar de acel individ. Altfel spus, sunt pentru o discriminare bazată pe diferențele între persoanele individuale, și nu pentru o discriminare rasială.

TEHNICILE LOGOTERAPEUTICE

1. Viktor E. Frankl, „Logotherapy and Existential Analysis — A Review“, *American Journal of Psychotherapy* 20: 252, 1966.
2. Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, capitolul „Logoterapia pe scurt“.
3. Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, capitolul 4, „On the Meaning of Love“.
4. Am discutat această tehnică în lucrarea de deschidere la Simpozionul de Logoterapie din cadrul Congresului Internațional de Psihoterapie de la Londra (Viktor E. Frankl, „Logotherapy and Existential Analysis — A Review“, *American Journal of Psychotherapy* 20: 252, 1966.)
5. În limba germană, am descris intenția paradoxală încă din 1939, într-o lucrare („Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen“, *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie* 43: 26-31); în limba engleză, am descris-o în 1955 în cartea mea, *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy* (Alfred A. Knopf, New York) și am revenit asupra ei într-o lucrare („Paradoxical Intention: A Logotherapeutic Technique“, *American Journal of Psychotherapy* 14:520, 1960) care a fost retipărită într-o altă carte scrisă de mine (*Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*).
6. Cum sunt cele pe care le-am descris la sfârșitul capitolului despre intenția paradoxală în cartea mea, *The Doctor and the Soul*.
7. Viktor E. Frankl, „Psychische Symptome und neurotische Reaktionen bei Hyperthyreose“, *Medizinische Klinik* 51: 1139, 1956.
8. Originea fiziologică a acestor tulburări a fost demonstrată în propria mea cercetare în departamentul meu de la Spitalul Policlinic din Viena. Întâmplător, primul

tranchilizant dezvoltat vreodată pe bătrânul continent a fost dezvoltat de mine încă din 1952 (Viktor E. Frankl, „Zur Behandlung der Angst“, *Wiener medizinische Wochenschrift* 102: 535, 1952) – acest tranchilizant chiar ajută la tratamentul medicamentos al acestor claustrofobii (Viktor E. Frankl, „Über somatogene Pseudoneurosen“, *Wiener Klinische Wochenschrift* 68: 280, 1956).

9. Viktor E. Frankl, „Angst und Zwang. Zur Kenntnis pathogener Reaktionsmuster“, *Acta Psychotherapeutica* 1:111, 1953.
10. Edith Weisskopf-Joelson, „The Present Crisis in Psychotherapy“, *The Journal of Psychology* 69: 107-115, 1968.
11. H. O. Gerz, „The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec. Viktor E. Frankl“, *Journal of Neuropsychiatry* 3: 375, 1962.
12. K. Kocourek, E. Niebauer și P. Polak, „Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie“, în *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, editat de V. E. Frankl, V. E. Gebattel și J. H. Schultz, Urban&Schwarzenberg, Munich-Berlin, 1959, Vol. 3, p. 752.
13. Ralph G. Victor și Carolyn M. Krug, „Paradoxical Intention in the Treatment of Compulsive Gambling“, *American Journal of Psychotherapy* 21: 808, 1967.
14. J. Lehenbre, „L'intention paradoxale, procédé de psychothérapie“, *Acta Neurologica et Psychiatrica Belgica* 64: 725, 1964.
15. Dacă vorbim de umor, sunt justificat în a defini intenția paradoxală prin intermediul unei glume: Un băiat care a ajuns târziu la școală a folosit ca scuză în fața profesorului faptul că străzile erau atât de alunecoase încât, de câte ori se muta cu un pas înainte, aluneca doi pași înapoi. La aceasta profesorul a ripostat: „Acum te-am prins cu minciuna – dacă asta ar fi fost adevărat, nu ai fi reușit niciodată să ajungi la școală“. La care băiatul a

răspuns calm: „De ce nu? M-am întors stânga-mprejur și m-am îndreptat spre casă“. Nu a fost aceasta intenție paradoxală? Nu a avut băiatul acela succes prin faptul că a inversat intenția originală?

16. Konrad Lorenz, *Așa-zisul rău. Despre istoria naturală a agresiunii*, Humanitas, București, 1998.
17. F. K. Ledermann, „Clinical Applications of Existential Psychotherapy“, *Journal of Existential Psychiatry* 3: 45, 1962.
18. T. Bazzi, lucrare citită la Congresul Internațional de Psihiatrie de la Barcelona, 1958.
19. B. Kvilhaug, „Klinische Erfahrungen mit der logotherapeutischen Technik der paradoxen Intention beziehungsweise deren Kombination mit anderen Behandlungsmethoden (Bericht über 40 Fälle)“, lucrare prezentată la întâlnirea Societății Austriece pentru Medicină și Psihoterapie, Viena, 18 iulie, 1963.
20. H. J. Vorbusch, „Die Behandlung schwerer Schlafstörungen mit der paradoxen Intention“, lucrare prezentată la întâlnirea Societății Austriece pentru Medicină și Psihoterapie, Viena, 1 iunie, 1965.
21. H. O. Gerz, „Severe Depressive and Anxiety States“, *Mind* 1: 235, 1963.
22. Fritz Benedikt, „Zur Therapie angst- und zwangsneurotischer Symptome mit Hilfe der «Paradoxen Intention» und «Dereflection» nach V.E. Frankl“, disertație doctorală, Facultatea de Medicină a Universității din München, 1966.
23. H. O. Gerz, „The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient using Paradoxical Intention Sec. Viktor E. Frankl“, *Journal of Neuropsychiatry* 3: 375, 1962.
24. H. O. Gerz, „Experience with the Logotherapeutic Technique of Paradoxical Intention in the Treatment of Phobic and Obsessive-Compulsive Patients,“ lucrare prezentată la Simpozionul de Logoterapie din

- cadrul Celui de-al Șaselea Congres Internațional de Psihoterapie, Londra, 1964. Cf. *American Journal of Psychiatry* 123: 548, 1966.
25. D.F. Tweedie, *Logotherapy and the Christian Faith: An Evaluation of Frankl's Existential Approach to Psychotherapy*, Baker Book House, Grand Rapids, Michigan, 1961.
 26. D. F. Tweedie, *The Christian and the Couch: An Introduction to Christian Logotherapy*, Baker Book House, Grand Rapids, Michigan, 1963.
 27. Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*; vezi capitolul referitor la intenția paradoxală.
 28. E.A. Gutheil, „Proceedings of the Association for the Advancement of Psychotherapy“, *American Journal of Psychotherapy* 10: 134, 1956.
 29. J.H. Schultz, „Analytische und organismische Psychotherapie“, *Acta Psychotherapeutica* 1: 33, 1953.
 30. Edith Weisskopf-Joelson, „Some Comments on a Viennese School of Psychiatry“, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 51: 701, 1955.
 31. Edith Weisskopf-Joelson, „Logotherapy and Existential Analysis“, *Acta Psychotherapeutica* 17: 554, 1963.
 32. Leston L. Havens, „Paradoxical Intention“, *Psychiatry & Social Science Review* 2: 2, 1968, pp. 16-19.
 33. Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*; H. O. Gerz, „The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec. Viktor E. Frankl“, *Journal of Neuropsychiatry* 3: 375, 1962.
 34. Director al Clinicii Neuropsihiatrice de la Karl Marx University din Leipzig, Germania de Est. Vezi articolul său intitulat „Methodological Approaches in Psychotherapy“, *American Journal of Psychotherapy* 17: 554, 1963.
 35. H. O. Gerz, „Experience with the Logotherapeutic Technique of Paradoxical Intention in the Treatment

- of Phobic and Obsessive-Compulsive Patients,” lucrare prezentată la Simpozionul de Logoterapie de la cel de-Al Șaselea Congres Internațional de Psihoterapie, Londra, 1964. *American Journal of Psychotherapy* 123: 548, 1966.
36. H. O. Gerz, „The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec. Viktor E. Frankl“, *Journal of Neuropsychiatry* 3: 375, 1962.
 37. *Ibidem*.
 38. Sigmund Freud, „Book Review“, *Wiener medizinische Wochenschrift*, 1889.
 39. Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*; vezi capitolul referitor la logoterapie în cazul psihozelor.
 40. *Ibidem*.
 41. *Ibidem*.
 42. Viktor E. Frankl, „Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases, in *Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique*, editat de Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1965.
 43. Arthur Burton, „Beyond Transference“, *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 1: 49, 1964.
 44. Edith Weisskopf-Joelson, „Some Comments on a Viennese School of Psychiatry“, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 51: 701, 1955; „Logotherapy and Existential Analysis“, *Acta Psychotherapeutica* 17: 554, 1963.
 45. J.C. Crumbaugh, „The Application of Logotherapy“, *Journal of Existentialism* 5: 403, 1965.
 46. Vezi, printre alții, Joseph Lyons, „Existential Psychotherapy: Fact, Hope, Fiction“, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 62: 242, 1961.
 47. Paul E. Johnson, „The Challenge of Logotherapy“, *Journal of Religion and Health* 7; 122, 1968.

ÎNDRUMAREA SPIRITUAL-MEDICALĂ

1. Joyce Travelbee, *Interpersonal Aspects of Nursing*, F. A. Davis Company, Philadelphia, 1966, p. 171.
2. *Ibidem*, p. v.
3. *Ibidem*, p. 176.
4. Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, Meteor Press, București, 2009, p. 125.
5. Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*; capitolul „From Secular Confession to Medical Ministry.”
6. Viktor E. Frankl, „Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases”, în *Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique*, editat de Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1965.
7. Joyce Travelbee, *Interpersonal Aspects of Nursing*, F. A. Davis Company, Philadelphia, 1966, p. 170.
8. În interpretarea mea, „poporul meu” ar trebui să fie la vocativ, și nu la acuzativ. Deci, o traducere mai liberă ar fi: „Mângâiați-i pe cei ce au nevoie, poporul meu!”
9. Arthur Burton, „Death as a Countertransference”, *Psychoanalysis and the Psychoanalytic Review* 49: 3, 1962-1963.
10. Viktor E. Frankl, „Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases,” în *Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique*, coord. de Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1965, pp. 368 și urm.
11. Viktor E. Frankl, „Ein häufiges Phänomen bei Schizophrenie,” *Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie* 152: 161, 1935.
12. Viktor E. Frankl, „Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases,” în *Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique*, coord. de Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1965, pp. 370 și urm.

13. Robert Serron, „Monks in Analysis“, *This Week*, 3 iulie, 1966, pp. 4-14.
14. Walter Freeman, „Psychiatrists Who Kill Themselves: A Study in Suicide“, *American Journal of Psychiatry* 124: 154, 1967. Aceasta este o versiune prescurtată a unei lucrări prezentate la cea de-a 123-a Întâlnire Anuală a Asociației Americane de Psihiatrie, de la Detroit, Michigan, de pe 8-12 mai, 1967.
15. „Suicide Among Doctors“, *British Medical Journal* 1: 789, 1964.
16. Ruth Norden Lowe, „Suicide by Psychiatrists“, *American Journal of Psychotherapy* 21: 839, 1967.
17. James C. Crumbaugh și Leonard T. Maholick, „An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's concept of Noogenic Neurosis“, *Journal of Clinical Psychology* 20: 200, 1964.
18. Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*.
19. Aici sunt pregătit să întâmpin obiecția teologilor, care ar putea spune că a ne întări credința religioasă în ciuda condițiilor nefavorabile de educație este de ne-conceput fără intervenția harului divin. Dacă este ca omul să creadă în Dumnezeu, el trebuie să fie ajutat de har. Însă nu trebuie să uităm că investigația mea se mișcă în interiorul cadrului de referință al psihologiei sau mai degrabă al antropologiei: cu alte cuvinte, cercetarea se află la nivelul uman. Harul divin totuși își are sălașul în dimensiunea supraumană și astfel apare în planul uman numai ca o proiecție. Cu alte cuvinte, ceea ce în plan natural pare să fie decizia omului ar putea la fel de bine să fie interpretat, în planul supranatural, ca fiind un ajutor din partea lui Dumnezeu.
20. Carl J. Rote, „Mental Retardation: The Cry of Why?“ *Association of Mental Hospital Chaplains Newsletter* 2: 41, 1965.
21. W.M. Millar, „Mental Health and Spiritual Wholeness,“ *Journal of Societal Issues* 1: 7, 1964.

CONCLUZIE: DIMENSIUNI ALE SENSULUI

1. E. Frederick Proells, „Reflections of the Social, Moral, Cultural and Spiritual Aspects of the Prison Chaplain's Ministry,” *Journal of Pastoral Care* 12: 69, 1958.
2. Convingerea regretatului Leo Baeck că logoterapia ar fi totuna cu „psihoterapia iudaică” este de înțeles prin prisma faptului că el traducea „torah” prin „sarcină de viață”.
3. Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*.
4. Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*.
5. Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, ed. cit.
6. H.E. Blumenthal, „Jewish Challenge to Freud”, *Here and Now*, 1: 24, 1955, p. 12.
7. Viktor E. Frankl, *Der unbewusste Gott*, Amandus-Verlag, Wien, 1948.
8. În mod obișnuit, moartea este comparată cu somnul. În realitate, faptul de a muri ar trebui totuși să fie comparat cu faptul de a ne trezi. Această comparație ne-ar ajuta, cel puțin, să înțelegem că moartea este dincolo de înțelegere. Gândiți-vă la un tată iubitor care își trezește delicat copilul, cu o mângâiere. Copilul se va trezi cu o tresărire, cu teamă, pentru că în lumea viselor sale în care a pătruns atingerea sensul real al acesteia nu poate fi conceput. Omul, de asemenea, se trezește cu spaimă când pășește din viață înspre moarte. Iar dacă, după ce a fost declarat mort din punct de vedere clinic, viața lui va fi salvată, este de înțeles că el nu-și va mai aminti nimic. Cel ce se trezește își amintește visele sale, dar visătorul nu știe că doarme.
9. În opinia mea Kant, prin transcendentalismul său, a transformat o *quaestio iuris* într-o *quaestio facti*, în sensul că întrebarea dacă suntem sau nu îndreptățiți să folosim anumite categorii primește răspuns în care ni se indică faptul că, altfel, noi nu ne-am descurca fără ele și că, oricum, le-am folosit mereu. Or, e clar că nu are rost

să ne întrebăm despre lucrurile pe care oricum trebuie să le facem.

10. Joost A. M. Meerloo, „Pavlovian Strategy as a Weapon of Menticide“, *American Journal of Psychiatry* 110: 809, 1954.
11. Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion*, The Macmillan Company, New York, 1956, pp. 10 și urm.

POSTFAȚĂ: DEGURUIZAREA LOGOTERAPIEI

1. Reuven P. Bulka, „Is Logotherapy Authoritarian?“, *Journal of Humanistic Psychology* 18 (4), 1978, 45-54.
2. Elisabeth S. Lukas, *Auch dein Leben hat Sinn: Logotherapeutische Wege zur Gesundheit*, Freiburg, Herder, 1980.
3. J. B. Torello, „Viktor E. Frankl, l'homme,“ în Viktor E. Frankl, *La psychotherapie et son image de l'homme*, Paris, Resma, 1970.
4. De când a fost scrisă această carte, orizontul cercetării empirice în logoterapie s-a lărgit în mod apreciabil; vezi Batthyany și David Guttmann, *Empirical Research on Logotherapy and Meaning-Oriented Psychotherapy: An Annotated Bibliography*, Zeig, Tucker & Theisen, Phoenix, AZ, 2005. (Nota editorului american.)
5. L. Solyom, J. Garza-Perez, B. L. Ledwidge and C. Solyom, „Paradoxical Intention in the Treatment of Obsessive Thoughts: A Pilot Study“, *Comprehensive Psychiatry* 13 (3), 1972, 291-297.
6. Ralph M. Turner and L. Michael Ascher, „Controlled Comparison of Progressive Relaxation, Stimulus Control and Paradoxical Intention Therapies for Insomnia“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 47 (3), 1979, 500-508.
7. L. Michael Ascher and Ralph M. Turner, „A Comparison of Two Methods for the Administration of Paradoxical Intention“, *Behav. Res. and Therapy* 18, 1980, 121-126.

8. Nicholas Mosley, *Natalie Natalia*, New York, Coward, McCann & Geoghegan.
9. Sigmund Freud, citat din *Sandoz Psychiatric Spectator*, 2 (1).
10. Anatole Broyard, *The New York Times*, 26 noiembrie, 1975.
11. Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*.
12. *Ibidem*.
13. L. Michael Ascher, „Paradoxical Intention“, *Handbook of Behavior Interventions*, vol. coord. de A. Goldstein și E.B. Foa, New York, Wiley, 1980.
14. Viktor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*, New York, Touchstone, 1979.
15. Arthur G. Wirth, „Logotherapy and Education in a Post-Petroleum Society“, *The International Forum for Logotherapy* 2 (3), 1980, 29-32.

Dacă în cărțile anterioare, inclusiv în *Omul în căutarea sensului vieții*, Viktor Frankl introducea ideea de a spune „Da” vieții, în ciuda oricăror adversități, și de a căuta un sens, în cartea de față el prezintă o sinteză finală a experienței sale terapeutice, explicând sistemul teoretic pe care se bazează logoterapia și aplicațiile acestei metode în tratamentul tulburărilor nevrotice. Utilizând studii de caz și fragmente din propriile ședințe, Viktor Frankl descrie și explică tehnicile pe care le folosește în psihoterapie pentru a combate „vidul existențial” – sentimentul de gol și de lipsă de sens pe care-l acuză tot mai mulți pacienți. Psihologii, psihiatrii și psihoterapeuții pot găsi în această carte un sprijin pentru a-și ajuta pacienții în descoperirea propriului sens.



Viktor E. Frankl a fost profesor de psihiatrie la Universitatea din Viena. Pornind de la experiența de trei ani de detenție în lagărele de concentrare naziste, printre care Auschwitz și Dachau, a fondat logoterapia, o metodă de tratament bazată pe motivația omului de a găsi un sens în viața sa.

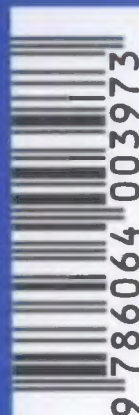


PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

EDITURATREI.RO

TREI

ISBN 978-606-40-0397-3



9 786064 003973